Prof. Steve Peters

CREATORUL MODELULUI INOVATOR



PROGRAMUL DE
MANAGEMENT
AL MINŢII

0

PENTRU ÎNCREDERE, SUCCES ŞI FERICIRE

Traducere din engleză de Monica Lungu

Titlul şi subtitlul originale al acestei cărţi sunt THE CHIMP PARADOX. The Mind Management Programme for Confidence, Succes and Happiness. Autor: Prof. Steve Peters.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României PETERS, STEVE

Paradoxul cimpanzeului: Programul de management al minţii pentru încredere, succes şi fericire / prof. Steve Peters; trad. din engleză de Monica Lungu.

— Bucureşti: Publica, 2019

ISBN 978 – 606 – 722 – 362-O

I. Lungu, Monica (trad.)

159 – 9

editori: Cătălin Muram, Silviu Dragomir design: Alexe Popescu redactor: Corneliu Beldiman corectori: Rodica Creţu, Elena Biţu cită: Dragoş Tudor

Cuprins

Prof. Steve Peters este psihiatru consultant şi a activat douăzeci de ani în domeniul psihiatriei clinice. Este licenţiat în matematică, educaţie şi medicină, are un master în educaţie medicală şi studii postuniversitare în medicina sportului, educaţie şi psihiatrie.

Prof. Peters este lector senior la Universitatea Sheffield din 1994, decan universitar la Şcoala de Medicină şi membru al Comisiei de Examinare în Psihiatrie al Royal College of Psychiatrists. În plus, prof. Peters lucrează şi în domeniul sportului de performanţă. Este psihiatrul echipei Sky Pro Cycling Te-am şi psihiatru consultant pentru FC Liverpool. A fost şi psihiatrul echipei British Cycling între 2001 şi 2014. Tehnicile de antrenament mental ale profesorului Peters au fost considerate un aport însemnat în transformarea pozitivă a performanţelor cicliştilor de elită ai Marii Britanii şi o contribuţie importantă la câştigarea celor douăsprezece medalii la Jocurile Olimpice de la Londra, dintre care opt de aur.

Steven Gerrard, Sir Chris Hoy, Sir Bradley Wiggins, Ronnie O’Sullivan, Victoria Pendleton, Daniel Sturridge şi Craig Bellamy au vorbit cu toţii deschis despre modul în care Modelul Cimpanzeului, unic, al profesorului Peters i-a ajutat să îşi îmbunătăţească performanţele. El a mai lucrat şi cu sportivi din alte douăsprezece sporturi olimpice, inclusiv Taie Kwon Do şi canoe, precum şi cu echipa de rugby a Angliei şi cu echipele de fotbal din Premier League.

În afara sportului de elită, prof. Peters a lucrat cu directori generali şi directori executivi, cu personal,

pacienţi şi studenţi

7

Df. pţi. mini Paradoaul Câmpan Mulut din spitale, ajutându-i să înţeleagă de ce gândesc şi acţionează aşa cum o fac şi cum îşi pot gestiona minţile pentru a optimiza performanţa, la muncă şi în vieţile personale.

Modelul Cimpanzeului al profesorului Peters funcţionează pentru oricine, indiferent de condiţiile de viaţă. Paradoxul Cimpanzeului aduce pentru prima dată munca sa în faţa unei audienţe mai mari, iar speranţa autorului este că toată lumea care va citi această carte va beneficia de pe urma ei.

8 Paradoxul Cimpwueukit Despre autor

Nu cred că mi-aş fi pus în valoare potenţialul fără Steve. Victoria Pendleton

Fără Steve, nu cred că aş fi câştigat aurul la Atena în 2004. Sir Chris Hoy

Este cel mai bun. De când mă întâlnesc cu Steve am fost în cea mai bună formă pentru Liverpool şi Anglia.

Steven Gerrard Steve Peters e un geniu.

Dave Brailsford, director de performanţă pentru British Cycling şi director la Sky Pro Cycling

Ideile lui Steve Peters… sunt responsabile de forma mea din prezent. Au avut un impact imens.

Craig Bellamy

Această carte este fantastică… oferă cu adevărat moduri simple, dar eficace de a-ţi îmbunătăţi viaţa.

Ronnie O’Sullivan

Dacă vreţi să aflaţi, în linii mari, tehnicile psihologice folosite de Bradley Wiggins în Turul Franţei, care l-au ajutat să câştige, le puteţi afla în această carte.

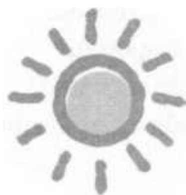
Richard Bacon, interviu la Radio Five Live

Absolut fascinant, cartea este fantastică… Sunt obsedat de această carte.

Chris Evans, interviu la Radio Two

Introducere

Alegând Soarele



Cartea

Această carte este scrisă pentru a te ajuta să înţelegi cum îţi funcţionează mintea şi a-ţi oferi un model de dezvoltare personală şi îmbunătăţire a tuturor capitolelor vieţii.

În munca mea de psihiatru şi lector, oamenii adesea îmi adresează comentarii sau întrebări. Aceste întrebări sunt, de obicei, în legătură cu problemele personale pe care ei nu le pot înţelege sau rezolva.

Iată câteva exemple comune:

Cum reuşesc să…

devin persoana care îmi doresc să fiu?

câştig încredere în mine?

devin fericit?

fac ca relaţia mea să meargă?

devin mai organizat şi mai de succes în ceea ce fac?

mă menţin motivat?

9

devin mai eficient la muncă?

De ce…

Îmi fac atât de multe griji?

am o părere atât de proastă despre mine?

mă simt judecat tot timpul?

acţionez adeseori împotriva bunului simţ?

devin uneori atât de iraţional?

I

am o dispoziţie atât de oscilantă?

permit emoţiilor mele să mă împiedice să-mi împlinesc potenţialul profesional?

De ce nu pot să…

nu mă mai preocup de ce gândesc ceilalţi?

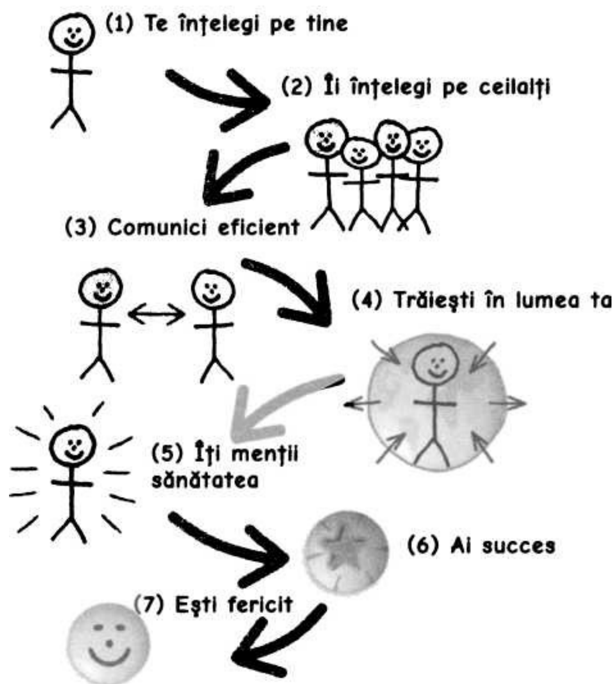
Iau decizii?

Îmi controlez furia?
relaţionez cu oameni care nu îmi plac?
mă opresc din mâncatul exagerat?
rămân fidel?
mă opresc să beau atât de mult alcool?
Şi lista continuă!
Ce îţi poate oferi această carte
Te poate ajuta să:
Înţelegi cum funcţionează mintea;
te înţelegi pe tine şi pe alţii;
Îţi gestionezi emoţiile şi gândurile;
Îţi îmbunătăţeşti calitatea vieţii;
devii mai fericit şi de succes;
Îţi îmbunătăţeşti încrederea şi stima de sine;
Identifici lucrurile care te trag înapoi sau te împiedică să ai o viaţă mai fericită şi de succes.

Călătoria de autodescoperire şi dezvoltare

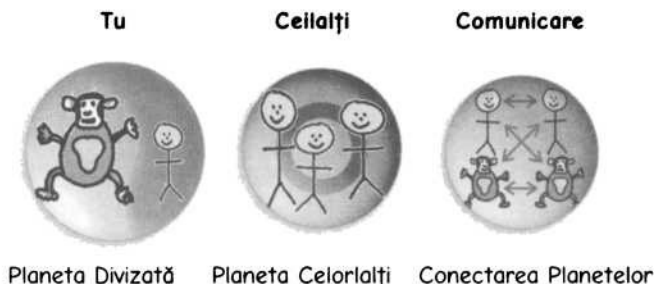
Călătoria noastră prin această carte va acoperi şapte zone majore ale psihicului, ajutându-te să te înţelegi pe tine şi pe ceilalţi.

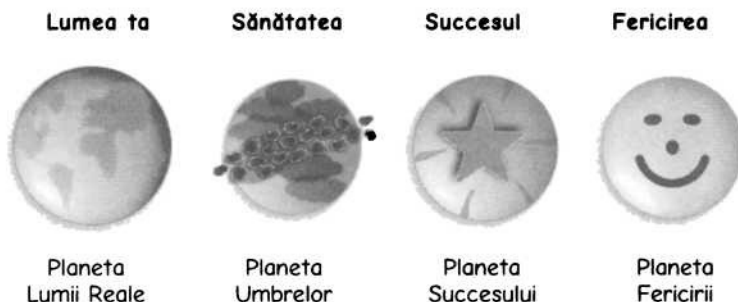
Mintea ta
Ceilalţi
Comunicarea
Lumea în care trăieşti
Menţinerea sănătăţii
Succesul
Fericirea
Călătoria



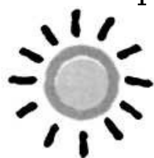
Un mod simplu de a vedea aceste şapte domenii este să le considerăm şapte planete separate din Universul Psihologic prin care vei călători. Astfel vei putea vizita şi vei putea lucra pe fiecare planetă pentru a-ţi îmbunătăţi Universul. De fapt este un sistem solar, dar Univers sună un pic mai cuprinzător!

Universul Psihologic





Soarele acestui sistem reprezintă locul perfect în care îţi doreşti să fii. Cu siguranţă că, dacă reuşim să punem aceste planete în ordine, Soarele va străluci!



După cum poţi vedea, prima planetă se referă la mintea ta şi este cea mai importantă planetă care trebuie să fie în regulă. Modul de funcţionare al minţii tale e complex şi este explicat de un model simplu, numit „Modelul Cimpanzeului”.

Modelul Cimpanzeului

Te ajută să înţelegi şi să îţi gestionezi mintea.

Se bazează pe o ştiinţă complexă.

Nu este o teorie sau un fapt ştiinţific, ci aproximează un model funcţional accesibil.

Face ca ştiinţa creierului să fie uşor de înţeles şi de folosit în viaţa cotidiană.

Constă în concepte şi în fapte.

Este distractiv, dar are şi o parte foarte serioasă.

Pregătirea pentru călătorie

Pentru a te pregăti pentru călătorie, să ne gândim mai întâi la câteva aspecte importante:

Dorinţa de schimbare şi acceptarea ei

Pentru a te schimba sau a îmbunătăţi ceva, trebuie să recunoşti că nu funcţionezi tot timpul aşa cum îţi doreşti, pentru că nu eşti întotdeauna persoana care îţi doreşti să fii, sau aparent nu ai tot timpul controlul asupra emoţiilor, gândurilor ori acţiunilor tale. Trebuie să vrei să faci ceva în privinţa asta şi să indispus să accepţi schimbarea.

E crucial să ştii ce poate fi schimbat şi ce nu poate fi schimbat

Despre propria persoană trebuie să acceptăm unele lucruri şi să nu acceptăm altele. E crucial să ştii care sunt acestea. De exemplu, nu putem elimina impulsurile legate de mâncare, de sex, sau emoţiile automate de panică ori anxietate când apare un pericol sau stresul; cu toate acestea, le putem gestiona. Exemplele de lucruri pe care le putem elimina includ gândurile iraţionale sau negative şi comportamentele distructive, cum ar fi autocritica severă sau ieşirile agresive.

Recunoaşterea diferenţelor dintre visurile posibile şi cele imposibile

Trebuie să recunoşti ce e posibil şi ce nu este. De exemplu, este posibil să fii sănătos şi în formă, să ai încredere şi să îţi îmbunătăţeşti relaţiile. Totuşi nu este posibil, de exemplu, să fii fericit tot timpul sau să te aştepţi ca toată lumea să te placă.

Înţelegerea faptului că această carte se referă la dezvoltarea unor abilităţi

Gestionarea emoţiilor şi gândurilor este o abilitate. Trebuie să fii dispus să dedici timp pentru a dezvolta abilităţile emoţionale şi a le menţine.

Ai de ales în viaţă ai de ales. Recunoaşterea acestui lucru şi efectuarea alegerii sunt cruciale.

Începerea călătoriei

Când începi călătoria poţi descoperi că vei rezona mai puternic cu anumite părţi ale cărţii. Alege capitolele relevante pentru tine şi lucrează cu ele.

Să începem călătoria.

Explorarea propriei minţi

Partea

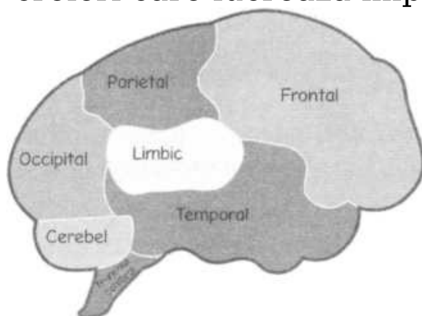
A – A*

Întâi

Personalitatea şi mintea (Partea întâi)

1

Pe măsură ce pornim în călătoria noastră prin Univers, avem nevoie să înţelegem ce se află în capul nostru şi modul în care funcţionează. Creierul uman este complicat, aşa că vom studia o versiune simplificată. Cel mai uşor e să considerăm creierul uman un sistem de şapte creieri care lucrează împreună.

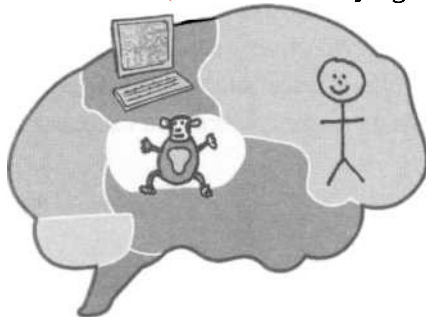


Creierul uman simplificat

În cadrul Modelului de Gestionare a Cimpanzeului, trei dintre aceşti creieri – frontal, limbic şi parietal – se combină pentru a forma „Mintea psihologică” şi ne vom referi doar la aceştia trei. Reţineţi că nu este o descriere precisă, din punct de vedere ştiinţific, dar ne poate oferi un model funcţional. Strict vorbind, şi ceilalţi creieri contribuie semnificativ la emoţii, gândire şi memorie (vezi Anexa A pentru mai multe informaţii), dar pentru nevoile noastre vom simplifica lucrurile în mod drastic.

Cei trei creieri psihologici din modelul nostru – frontal, limbic şi parietal – vor purta numele de Umanul, Cimpanzeul şi Computerul. Pentru uşurinţă, vom considera

că lobul parietal reprezintă mai multe părţi ale creierului, ceea ce face diagrama mai clară. Deşi aceşti trei creieri încearcă să lucreze împreună, adesea intră în conflict şi se luptă unii cu alţii pentru a deţine controlul, iar Cimpanzeul (creierul limbic) adesea câştigă!



Mintea psihologică

Prezentarea Cimpanzeului

Pe când erai încă în pântec, doi creieri diferiţi, frontalul (Umanul) şi limbicul (Cimpanzeul: o maşinărie emoţională), s-au dezvoltat independent şi apoi s-au cunoscut, formând legături. Problema e că au descoperit că nu sunt de acord în multe privinţe. Oricare dintre aceşti doi creieri sau fiinţe ar putea să îţi conducă viaţa, dar ei încearcă să lucreze împreună, şi de aici apar problemele. Umanul şi Cimpanzeul au personalităţi diferite, cu obiective, moduri de gândire şi de operare diferite. Efectiv există două fiinţe în capul tău! E important să înţelegi că doar una dintre ele eşti tu, şi anume Umanul.

Cimpanzeul este maşinăria emoţională pe care o deţinem cu toţii. Gândeşte independent faţă de noi şi poate lua decizii. Oferă gânduri şi trăiri emoţionale care pot fi foarte constructive sau foarte distructive, nu e nici bun, nici rău, este un Cimpanzeu. Paradoxul Cimpanzeului este că poate fi cel mai bun prieten şi cel mai mare duşman, uneori în acelaşi timp. Scopul principal al acestei cărţi este de a te ajuta să-ţi gestionezi Cimpanzeul şi să îi foloseşti puterea atunci când lucrează în avantajul tău şi să o neutralizezi în caz contrar.

Idee principală

Cimpanzeul este o maşinărie emoţională care gândeşte independent faţă de noi. Nu e nici bun, nici rău, este doar un Cimpanzeu.

Când oamenii suferă accidente sau au o boală care le afectează lobul frontal, personalitatea lor se schimbă. Partea Umană din creierul lor efectiv se opreşte şi noua personalitate care se prezintă e Cimpanzeul. Adesea, cei afectaţi în acest mod devin dezinhibaţi şi îşi pierd judecata, pot deveni apatici sau au ieşiri de comportament agresiv.

r – i

Cazul lui Phineas Gage i i i Un exemplu care a demonstrat că pot exista două perso1 nalităţi diferite în acelaşi creier – reprezentate de Uman J, şi de Cimpanzeu- este cel al lui Phineas Gage. La sfârşitul (i secolului al XIX-lea, Gage lucra la o companie feroviară, i 1 curăţând drumul pentru cei ce montau şinele prin arun1, ca rea în aer a bolovanilor prea mari pentru a fi mutaţi cu.

L

1 mâna de pe traseu. Pentru a face asta, amplasa explozibi1 lui sub bolovan şi îl împingea cu o tijă metalică groasă 1 i înainte de a aprinde fitilul. Gage a fost ales să facă această, i muncă periculoasă tocmai fiindcă era apreciat ca atent, i 1 lucid şi responsabil. Totuşi, o dată, Gage şi-a permis să nu 1 fie atent într-un moment crucial şi a lovit bolovanul cu 1, tija, generând o scânteie. Explozia care a urmat a proiectat, i tija în orbita oculară a lui Gage, prin partea frontală, ieşind i 1 prin creştetul capului, dislocând o bucată de ţesut cerebral 1 din lobul frontal (Uman).

I în afară de faptul că pierduse un ochi, Gage s-a recu –, i perat complet. Totuşi personalitatea sa a fost total alterai 1 ta. A devenit spurcat la gură, agresiv şi impulsiv. Umanul 1 său dispăruse şi rămăsese doar cu Cimpanzeul!

L

Poţi recunoaşte diferenţa dintre gândirea Cimpanzeului şi gândirea Umanului fără să ştii despre

toate acestea. De câte ori ai vorbit cu tine, ţi-ai oferit încurajări sau te-ai luptat cu tine în capul tău? Adesea ai gânduri şi sentimente pe care nu le vrei sau chiar comportamente despre care ştii de pe atunci că nu simt exact ce ai vrea să faci. Şi atunci de ce le faci? Cum de nu ai control asupra gândurilor şi emoţiilor pe care le ai sau asupra comportamentelor tale? Cum poţi fi doi oameni diferiţi în momente diferite?

Tehnologia ne poate ajuta să răspundem la aceste întrebări doar până la un punct. Scanarea creierului ne arată direcţionarea fluxului sangvin către zona care este folosită. Când gândeşti calm şi raţional, vom putea vedea sângele care circulă către zona frontală, Umanul din creierul tău, şi devii persoana care vrei să fii şi care eşti de fapt. Când devii emoţional şi întrucâtva iraţional, mai ales când eşti furios sau supărat, vedem cum fluxul sangvin merge către Cimpanzeu, iar tu vei spune de obicei că nu aşa vreau să fiu şi nu aşa vreau să mă port. Adevărul e că Cimpanzeul tău, o maşinărie emoţională, a preluat controlul asupra minţii Umane.

Astfel putem începe să explicăm mai multe lucruri, cum ar fi de ce ne facem griji şi de ce spunem lucruri sub efectul furiei de moment, pe care ulterior le regretăm, de ce nu ne putem opri din mâncat sau de ce nu facem activitate fizică atunci când chiar vrem, dar parcă nu ne putem mobiliza suficient. Lista e nesfârşită. Gata cu misterul: nu tu faci toate astea, este Cimpanzeul care te deturnează. Să ai un Cimpanzeu e ca atunci când ai un câine. Nu eşti responsabil pentru firea câinelui, dar eşti responsabil să îl stăpâneşti şi să îl ţii cuminte. Acesta este un lucru foarte important şi aş vrea să te opreşti şi să te gândeşti la asta, deoarece este crucial pentru fericirea şi succesul în viaţă.

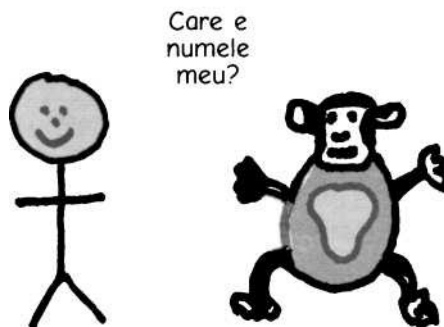
Idee principală

Nu eşti responsabil de natura Cimpanzeului tău, dar eşti responsabil de stăpânirea lui.

Cimpanzeul interior

Reiterând, Cimpanzeul din interiorul capului tău este o entitate separată faţă de tine. S-a născut când te-ai născut şi tu, dar nu are nimic de-a face cu tine ca Uman. Este doar o componentă a mecanismului. De exemplu, când te-ai născut ai primit o anume culoare a ochilor. Nu ai ales-o, ţi-a fost dată. Era în genele tale. Nu poţi face mare lucru în privinţa asta, aşa că îţi accepţi culoarea ochilor şi îţi vezi de viaţă. În mod similar, nu ai ales Cimpanzeul, ţi-a fost dat şi trebuie să îl accepţi. Are o minte proprie şi gândeşte cu gânduri proprii, care nu sunt ale tale. Este o maşinărie vie care a fost construită pentru a servi unui scop, şi anume de a asigura generaţia viitoare. Are o personalitate proprie şi îţi poate conduce viaţa în locul tău, de obicei nu foarte bine, dar o poate face! Este o maşinărie emoţională deosebit de puternică.

Ai putea să îi dai Cimpanzeului un nume şi să faceţi cunoştinţă, deoarece joacă unul dintre cele mai importante roluri din viaţa ta. Pe tot parcursul vieţii, tu (Umanul) şi Cimpanzeul tău (gândirea emoţională) vă veţi lupta adeseori.



Idee principală

Unul dintre secretele succesului şi fericirii este să înveţi să trăieşti cu Cimpanzeul tău şi să nu fii muşcat sau atacat de el. Pentru a face asta, trebuie să înţelegi cum se comportă Cimpanzeul tău, de ce gândeşte şi acţionează aşa. De asemenea, trebuie să îţi înţelegi Umanul şi să nu amesteci Umanul cu Cimpanzeul.

Mintea psihologică are, aşadar, două maşinării cu gândire independentă, care interpretează independent

experienţele noastre.



Uman Cimpanzeu

Cele două fiinţe care gândesc şi interpretează

Umanul eşti tu, iar tu trăieşti în lobul frontal.

Cimpanzeul este mecanismul emoţional, dat de la naştere, care trăieşte în sistemul limbic.

Cea de-a treia parte a Minţii psihologice

„Mintea psihologică" are şi o zonă de păstrare a gândurilor şi comportamentelor numită Computerul, care este răspândită în tot creierul.



Computer

Păstrarea informaţiilor pentru consultare

Computerul păstrează informaţiile pe care le-au depozitat acolo Cimpanzeul sau Umanul. Apoi foloseşte aceste informaţii pentru a acţiona în baza lor într-un mod automat sau poate servi ca punct de referinţă.

Acum, că ai înţelegerea de bază a ceea ce se află în mintea noastră, să începem călătoria prin Universul Psihologic. Vom vedea cum operezi cu Umanul, Cimpanzeul şi Computerul în diferite circumstanţe, cum le poţi folosi în avantajul tău şi cum te poţi înţelege mai bine.

Rezumat idei principale

Mintea psihologică este formată din trei creieri separaţi: Uman, Cimpanzeu şi Computer.

Tu eşti Uman.

Cimpanzeul este o maşinărie cu gândire emoţională.

Computerul este o zonă de stocare şi o maşinărie cu funcţionare automată.

Oricare dintre ele poate prelua controlul total, dar de obicei lucrează împreună.

Exerciţiu recomandat:

Timpul pentru dezvoltare

Ce este „timpul pentru dezvoltare” şi de ce l-am folosi?

Pe scurt, „timpul pentru dezvoltare” este timpul rezervat şi dedicat în mod special reflecţiei asupra modului în care îţi gestionezi resursele psihoafective. Beneficiile Modelului Cimpanzeului, Umanului şi Computerului vor fi maxime dacă îţi rezervi timp pentru a te gândi la conceptele acestea şi implementându-le. Cel mai bun mod de a stabili „timpul pentru dezvoltare” este să îl transformi într-un obicei. Obiceiurile se formează atunci când sunt uşor de pus în aplicare. Prin urmare, rezervarea şi respectarea cu sfinţenie a unui moment anume în cursul zilei pentru reflecţia asupra dezvoltării personale vor creşte şansele ca acest lucru să se întâmple în mod regulat. Sesiunea trebuie să fie uşor de realizat, altfel Cimpanzeul nu va fi de acord şi nu o vei face! Aşadar, o durată de doar 10 minute este mai bună pentru fixarea unui obicei decât o sesiune de o oră. Încearcă să porneşti cu 10 minute pe zi. Folosind reflecţia din timpul dedicat dezvoltării, Umanul revizuieşte şi modifică lucrurile stocate în Computer. După cum vom vedea în capitolele următoare, acest lucru este critic pentru gestionarea Cimpanzeului.

Ce e de făcut în acest timp dedicat trebuie să treci în revistă ultimele 24 de ore şi să te gândeşti cum ţi-ai gestionat Cimpanzeul. Ţine un jurnal şi scrie doar un rând sau două pentru fiecare zi – te va ajuta să te concentrezi la îmbunătăţirea modului în care faci lucrurile sau în care gândeşti. Te va ajuta şi să lucrezi pe ideile din această carte.

Un exemplu

Iată o sugestie pentru primele sesiuni. Încearcă să îmbunătăţeşti capacitatea de a recunoaşte momentele în care Cimpanzeul te deturnează cu gânduri, emoţii şi comportamente pe care nu vrei să le ai. Făcând acest lucru, înveţi să recunoşti diferenţa dintre tine şi Cimpanzeu şi să identifici cine deţine controlul în orice moment. Acest lucru te va ajuta să vezi limpede că există doi creieri care operează în mintea ta şi numai unul dintre ei eşti tu.

Planeta Divizată (Partea întâi)

2

CUM SĂ TE ÎNŢELEGI PE TINE ŞI PE CIMPANZEUL TĂU



Primul dintre cele şapte sisteme planetare constă în Planeta Divizată şi Luna Călăuzitoare. El reprezintă mintea ta şi bătălia ce se duce în ea. Acesta este cel mai important sistem planetar din Universul tău deoarece, dacă nu este sub control, este foarte puţin probabil ca celelalte planete să funcţioneze corespunzător.

Umanul şi Cimpanzeul trăiesc pe Planeta Divizată. Tu şi Cimpanzeul tău aveţi de obicei o relaţie dificilă, ce presupune deseori conflicte şi compromisuri. Adeseori are loc o luptă pentru putere între voi doi. Deoarece Cimpanzeul este mult mai puternic decât tine, lucrul înţelept ar fi să îl înţelegi şi apoi să ai grijă de el şi să îl gestionezi.

Pentru a înţelege cum tu şi Cimpanzeul tău funcţionaţi diferit, vom aborda acest lucru urmărind patru aspecte: [1]

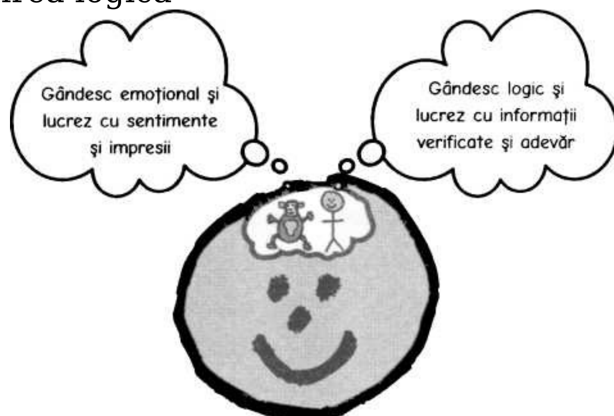
Două moduri diferite de gândire

1 Moduri de gândire

Tu şi Cimpanzeul tău gândiţi în moduri diferite. Pe parcursul zilei primim în permanenţă informaţii din jurul nostru. Umanul şi Cimpanzeul primesc amândoi aceste informaţii şi apoi le interpretează.

Cimpanzeul interpretează aceste informaţii cu emoţii şi impresii. Când are o idee despre ce se întâmplă, foloseşte gândirea emoţională pentru a pune lucrurile cap la cap, pentru a înţelege ce se întâmplă şi pentru a formula un plan de acţiune. Tot acest proces se bazează pe emoţii. Gândirea emoţională înseamnă că Cimpanzeul presupune şi completează detaliile lipsă bazându-se, de obicei, pe intuiţii, idei paranoice sau gânduri defensive. Aşadar, şansele ca Cimpanzeul să ajungă la o interpretare corectă a ceea ce se întâmplă nu simt prea mari; şi totuşi uneori presentimentele pe care le are sunt corecte. El poate gândi şi acţiona doar cu emoţii.

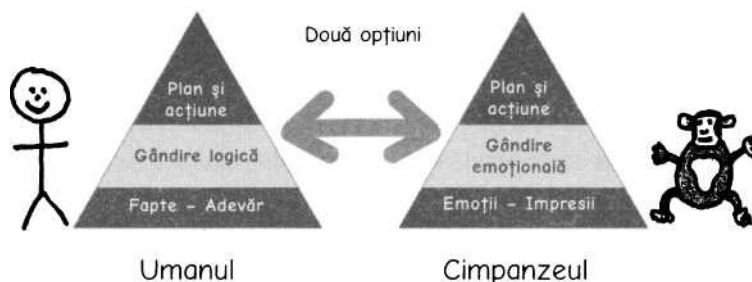
Umanul, pe de altă parte, va interpreta informaţiile prin căutarea faptelor şi stabilirea adevărului. Când a reuşit să facă asta, va pune lucrurile cap la cap folosind gândirea logică



şi va formula un plan de acţiune bazându-se pe aceasta. Aşadar, logica este baza gândirii şi acţiunilor Umanului.

Interese

Moduri de operare
Personalităţi



Ambele procese pot fi sănătoase, dar conduc la interpretări diferite despre ceea ce se întâmplă şi cum să reacţionăm.

Aşadar, orice ai face, există două instanţe ale tale care interpretează ce se întâmplă şi care îşi formează o opinie despre ce ar trebui să faci. Uneori ambele sunt de acord cu privire la ceea ce e de făcut şi nu apare nicio problemă, dar adesea cele două simt în dezacord. Când se întâmplă asta, Cimpanzeul este mai puternic şi, astfel, preia controlul asupra gândurilor şi acţiunilor. Totuşi, dacă recunoşti ce se întâmplă şi ai strategii de gestionare, vei recâştiga controlul asupra gândirii şi vei putea acţiona într-o manieră logică.

John şi maşina parcată

Să începem cu un exemplu simplu care ilustrează diferenţele de gândire dintre Cimpanzeu şi Uman în mintea unui personaj pe nume John.

John îi spune soţiei sale, Pauline, că vecinul i-a blocat maşina parcând în faţa aleii lui de acces şi că a trebuit să meargă să îi spună să mute maşina. John (Umanul) spune povestea foarte calm şi rezonabil, iar Cimpanzeul interior ascultă liniştit.

Pauline îi răspunde: „Nu ştiu de ce faci atâta caz din asta, s-a rezolvat, nu?”

John şi Cimpanzeul său au auzit acest răspuns, dar au interpretări şi reacţii foarte diferite la comentariul lui Pauline. Umanul din John, rezonabil fiind, ar putea gândi: „Nu am făcut mare caz, dar e clar că Pauline nu vrea să

audă, aşa că o las baltă” sau „S-a rezolvat deja, aşa că probabil are dreptate şi trebuie să îmi văd mai departe de treabă şi să nu mă ambalez”. Umanul a rămas calm şi a trecut peste moment fără nicio problemă.

Dar Cimpanzeul din John poate reacţiona diferit. Cimpanzeul a luat foarte personal remarca şi a devenit agitat. El poate interpreta comentariul ca o critică directă, motiv pentru care trece în modul defensiv sau în cel ofensiv. E probabil să ridice vocea şi să spună ceva de genul: „De ce nu mă susţii?” sau „Nu fac mare caz, ce-ai?” Sau: „Am făcut o remarcă şi m-am gândit că ea te-ar interesa pe tine, ca soţia mea”.

Îţi poţi imagina cum ar putea degenera discuţia în continuare. Dacă am fi oprit scenariul după replica Paulinei şi l-am fi întrebat pe John cum ar vrea să răspundă, atunci cel mai probabil ar fi ales Umanul şi ar fi lăsat de la el. Totuşi, pentru că Cimpanzeul e mai puternic decât Umanul, e mai probabil ca el să vorbească înainte ca Umanul să aibă şansa de a prelua controlul, făcându-l pe John să se întrebe de ce n-a lăsat să treacă remarca fără să reacţioneze.

9

Comentariul lui Sar ah

Să luăm un alt exemplu despre tiparele diferite de gândire ale Cimpanzeului şi ale Umanului. Rachel este la muncă, iar Sarah spune ceva, şi anume că Rachel pare obosită.

Mesajul ajunge întotdeauna mai întâi la Cimpanzeu (asta este una dintre regulile de funcţionare a creierului). Cimpanzeul reacţionează emoţional şi, de obicei, consideră că este criticat, aşa că poate deveni agitat, deranjat sau supărat (depinde de natura Cimpanzeului respectiv şi de dispoziţia în care se află). Cimpanzeul foloseşte acum construcţii emoţionale pentru a înţelege remarca. Aşa că poate spune ceva de genul: „De fapt vrea să spună că arăţi îmbătrânită” sau: „Insinuează că nu munceşti destul” sau poate o altă interpretare negativă şi deranjantă. În schimb,

Cimpanzeul ar putea gândi şi pozitiv, cum ar fi: „Îi pasă de mine” sau „Cred că are dreptate şi ar trebui să o iau mai încet” sau un alt gând constructiv.

Umanul, pe de altă parte, dacă nu era sigur de ce a vrut să spună Sarah, ar fi întrebat. Ar fi făcut acest lucru stabilind care sunt elementele clare din comentariu. Apoi, lămurindu-se în privinţa intenţiei lui Sarah, ar fi răspuns într-un mod raţional. Acum noi putem răspunde la una dintre întrebările puse la începutul cărţii.

De ce devin uneori atât de iraţional în gândire?

Una dintre întrebările de la început a fost: „De ce devin uneori atât de iraţional în gândire?” Răspunsul poate fi limpede acum. Nu e vorba de gândirea ta, ci de Cimpanzeul care preia controlul şi gândeşte în locul tău. Aşadar, soluţia ar fi să înţelegi cum gândeşte Cimpanzeul tău, să recunoşti momentul în care preia frâiele şi să intervii.

Lucrurile pe care le trăieşti când ai reacţii emoţionale puternice simt foarte naturale şi semnalează o minte sănătoasă. Dar emoţiile se pot schimba rapid, de aceea gândirea Cimpanzeului este mai degrabă instabilă şi inconsecventă. Prin urmare, Cimpanzeul e mai puţin previzibil decât Umanul, când e vorba de luarea de decizii, iar procesul e adesea iraţional. Din cauza acestei impredictibilităţi nu ne e deloc de ajutor să lăsăm Cimpanzeul să gândească în locul nostru, aşa că trebuie să rezolvăm problema. Prima dată vom înţelege cum gândeşte un Cimpanzeu interior sănătos.

Înţelegerea Cimpanzeului – gândirea emoţională

Bazele gândirii emoţionale sunt impresia şi sentimentul

Cimpanzeul nu lucrează neapărat cu fapte, ci cu o percepţie a adevărului său, chiar mai rău, cu o presupunere a ceea ce ar putea fi adevărul. Îşi formează rapid o impresie pornind de la foarte puţine dovezi, uneori chiar în lipsa lor şi, de obicei, nu cedează. Bineînţeles, unele impresii pe care şi le formează Cimpanzeul sunt

corecte şi utile, dar pot fi, la fel de bine, greşite. Căutarea mai serioasă a adevărului şi a faptelor ne-ar ajuta să ajungem la o concluzie mai sănătoasă.

Când întâlneşti pentru dată o persoană, Cimpanzeul tău îşi formează, de obicei, primele impresii prin descifrarea limbajului trupului. Dacă ştii că Cimpanzeul tău de obicei se înşală, ar fi mai bine să vezi dacă Cimpanzeul unui prieten este mai priceput la asta şi să te bazezi pe el! Ştim că Cimpanzeii unora dintre oameni sunt în mod natural mai buni decât alţii la evaluarea caracterului semenilor noştri.

y

Cimpanzeilor le place să se bazeze pe senzaţiile lor şi adesea încep conversaţiile cu: „Dar simt că...” sau „Nu simt că...”. Modul în care percep este important pentru ei şi, de obicei, nu recunosc că orice stare vine şi pleacă. Este bine să avem aceste trăiri din partea Cimpanzeului, bineînţeles, şi ele pot fi un bun indicator pentru a şti ce avem de făcut. Cu toate acestea, adeseori, senzaţiile se schimbă rapid şi nu ne putem baza pe ele. Deci lucrul cu senzaţiile de moment poate fi de ajutor sau nu. Uneori, Umanul trebuie să îi spună Cimpanzeului: „Nu-mi pasă cum te simţi, trebuie să o facem” sau „Nu mă interesează dacă ai sau nu chef, nu e vorba de chef aici”.

Iată câteva caracteristici ale gândirii emoţionale



Formează opinii pripite
Gândeşte în alb şi negru
Paranoică
Catastrofică
Iraţională
Judecată emoţională
Formează opinii pripite

Cimpanzeul ajunge rapid la o concluzie şi nu aşteaptă să primească toate informaţiile înainte de a trage concluzia. Cimpanzeul îşi formează o părere pornind de la senzaţii şi impresii. Apoi caută dovezile care susţin această opinie şi îi confirmă punctul de vedere. Făcând acest lucru, de obicei manipulează faptele pentru a se potrivi cu opinia formată şi este foarte rigid şi iraţional dacă este contrazis.

Gândeşte în alb şi negru

Cimpanzeii Interiori seamănă foarte mult cu copiii, gândesc în alb şi negru. Pot fi neiertători şi nu discută nuanţele de gri. Umanul adult este mai capabil să îşi dea seama că foarte puţine lucruri în viaţă sunt doar negre sau doar albe. Deoarece Cimpanzeii gândesc în alb şi negru, devin foarte părtinitori şi reacţionează rapid. Când gândeşti cu Cimpanzeul, tinzi să vezi o singură posibilitate. Cimpanzeii nu iau în considerare interpretările alternative a ceea ce se întâmplă.

Paranoică

Cimpanzeul trebuie să ştie că e în siguranţă, prin urmare este vigilent şi caută în permanenţă pericolul, fiind predispus spre paranoia. Crede că este mult mai sigur să fie un pic paranoic şi în alertă în contactul cu ceilalţi sau anumite situaţii decât să se relaxeze şi să se bucure de viaţă. De aceea nu e ieşit din comun ca un Cimpanzeu să fie suspicios, să aibă o doză de neîncredere. Cu cât se simte mai vulnerabil, cu atât mai paranoic va deveni Cimpanzeul în relaţia cu exteriorul.

Cimpanzeii nesiguri pot interpreta foarte multe pericole pornind de la o situaţie inofensivă. Pot imagina intrigi şi răutate în comentariile sau afirmaţiile celorlalţi şi îi permit imaginaţiei să îşi facă de cap. Când Cimpanzeul are o părere formată, va deveni şi mai paranoic în apărarea ei. Cimpanzeul va scoate adesea lucrurile din context şi va deveni foarte

defensiv. Lucrul cu paranoia Cimpanzeului cere multă pricepere şi va fi abordat în secţiunea Gestionarea

Cimpanzeului.

Catastrofică

Deoarece Cimpanzeii sunt întotdeauna vigilenţi, tind să gândească catastrofic. Reacţionează disproporţionat la situaţii şi le alimentează cu emoţii puternice şi intense. De câte ori percep că ceva nu este în regulă, au tendinţa să îşi facă griji despre ce s-ar putea întâmpla şi pierd complet perspectiva generală. Acest lucru duce adesea la sentimente de catastrofă şi pieire şi la momente de gol în stomac. Acestea sunt adesea asociate cu gândirea de tip alb-şi-negru, ceea ce înseamnă că rămâi cu sentimentul că nu există ieşire şi că nu îţi poţi reveni din situaţiile dificile prin care treci.

Emoţia pe care Cimpanzeul i-o oferă Umanului în aceste momente este extremă şi catastrofică, producând multă durere. Gândeşte-te de câte ori ai trecut printr-un infern emoţional produs de Cimpanzeul tău, ca apoi să priveşti în urmă şi să te întrebi de ce ai acceptat să înduri aşa ceva.

Iraţională

Cimpanzeul nu lucrează raţional. Nu încearcă să decidă dacă ceva este probabil sau fezabil, ci sare direct la concluzie şi completează detaliile lipsă cu orice doreşte el. De aceea poate deveni foarte nerezonabil şi ajunge să pice de fraier. Dacă Cimpanzeul reuşeşte să câştige controlul asupra minţii tale şi apoi interpretează ceea ce ţi se întâmplă, raţionamentul pe care îl va avea va fi, cel mai probabil, prostesc şi nefondat. Logica lipseşte sau este foarte puţin prezentă. Din păcate, această abordare iraţională ne va duce la situaţii delicate şi, când apare adevărul, ne vine să intrăm în pământ. Să vedem un exemplu al Cimpanzeului în acţiune:

Rob o aşteaptă pe Sally, prietena lui, la un cinema, unde au stabilit să se întâlnească la ora 8: 30. S-a făcut ora 9 şi încă nu a apărut. Cimpanzeul lui a preluat controlul şi a pornit războiul. Cimpanzeul lui gândeşte emoţional: „E târziu; nu mi-a spus ce se întâmplă; îmi pierd timpul; m-a

lăsat baltă; n-ar trebui să îmi facă aşa ceva; m-a umilit; sunt furios; simt supărat” şi tot aşa. Dintr-odată, Sally soseşte şi, înainte ca ea să apuce să spună ceva, Cimpanzeul lui atacă: „De ce ai venit atât de târziu? M-ai făcut să arăt ca un fraier; ce sens mai are să intrăm acum, e prea târziu” şi multe alte atacuri. Se opreşte şi apoi Sally povesteşte:

„Cineva a fost lovit de o maşină chiar după colţ. Am mers să ajut şi au folosit mobilul meu să sune la poliţie şi ambulanţă. Am ţinut-o de mână pe femeia care zăcea pe asfalt. Ambulanţa a ajuns şi am dat fuga încoace. Îmi pare rău că nu am putut să te anunţ, dar îmi foloseau telefonul ca să cheme ajutoare”. Acum Rob se simte rău şi Cimpanzeul său îşi schimbă emoţiile, simţind remuşcări. Dar răul a fost făcut.

Această povestioară simplă ilustrează modul în care Cimpanzeul gândeşte foarte emoţional; nu a aşteptat informaţiile, doar a făcut presupuneri şi s-a simţit lezat. În acest caz, Cimpanzeul s-a supărat, dar sunt multe alte feluri în care ar fi putut reacţiona şi tot l-ar fi făcut pe Rob să acţioneze exagerat. Asta ni se întâmplă de multe ori dacă nu ne gestionăm Cimpanzeii. Dacă am reuşi acest lucru, am trăi într-o lume foarte diferită.

Judecată emoţională

Cimpanzeii îi judecă pe ceilalţi rapid şi fără scrupule. Judecata se bazează pe criteriile pe care le foloseşte în raţionamentele sale. De aceea se poate baza doar pe sentimente şi impresii sau pe propria paranoia. Aceste judecăţi nu sunt deschise către raţionament, aşa că Cimpanzeul e greu de convins că se înşală. Cimpanzeii îi pot judeca pe ceilalţi şi pentru a-şi urma interesele, cum ar fi răzbunarea sau deţinerea controlului asupra cuiva.

Când gândim cu Cimpanzeul, folosim „gândirea emoţională” pentru a pune la un loc ideile despre ceea ce se întâmplă. Se foloseşte foarte puţină sau chiar niciun pic de logică, doar energie emoţională. Aşa că Cimpanzeul adună la un loc impresiile alb-şi-negru şi catastrofice,

paranoia şi sentimentele iraţionale, adesea într-o manieră lipsită de logică, pentru a trage o concluzie şi a creiona un plan de acţiune. Cimpanzeul nu foloseşte raţionamente solide. Nu e nevoie să fii geniu ca să-ţi dai seama că acestea nu constituie o bază sănătoasă de la care să pleci. Din fericire, există un mod alternativ de gândire şi putem învăţa să alimentăm mai degrabă acea parte a creierului care ne oferă această alternativă. Calea alternativă este a Umanului.

Înţelegerea Umanului – gândirea logică

La baza gândirii logice se află informaţiile verificate şi adevărul

Pentru a înţelege ce se întâmplă, Umanul adună mai întâi informaţii şi stabileşte lucrurile sigure. El adună toate informaţiile disponibile înainte de a se apuca să facă planuri. Apoi încearcă să stabilească adevărul şi să îşi construiască credinţele pe acest adevăr.

În societate, consumăm foarte multă energie şi generăm discuţii pentru aflarea adevărului, fie că e vorba despre ceva serios sau despre ceva neimportant. Există o nevoie umană înnăscută de a încerca aflarea adevărului în toate contextele, iar când adevărul nu apare, situaţia devine o sursă de stres atât pentru Uman, cât şi pentru Cimpanzeu. Percepţia greşită este o experienţă deosebit de neplăcută, pe care Umanul încearcă să o repare, iar dacă nu reuşeşte, Cimpanzeul se aliază adesea cu Umanul pentru a sublinia cât de deranjant este!

Iată câteva caracteristici ale gândirii logice



Bazată pe dovezi
Raţională în context şi în perspectivă
Nuanţe de gri şi judecată echilibrată

Bazată pe dovezi

Umanul lucrează cu dovezi şi caută probe. El rămâne deschis la minte şi are capacitatea de a se răzgândi şi de a

vedea şi punctul de vedere al celuilalt. El nu îşi personalizează punctul de vedere sau convingerea, aşa că nu devine defensiv când este contrazis.

Raţională

Folosirea gândirii raţionale înseamnă să folosim bunul simţ şi să decidem dacă ceva este fezabil şi realist. În mod ironic, gândirea raţională este adeseori declanşată de Cimpanzeu, care activează Umanul. Cimpanzeul face acest lucru printr-un declanşator intuitiv: un clopoţel care răsună în cap, spunând că ceva pur şi simplu nu pare verosimil. Totuşi Umanul trebuie să rămână stăpân pe situaţie şi să caute dovezi pentru a susţine alerta Cimpanzeului. Dacă nu facem asta şi îi permitem Cimpanzeului să preia controlul, dispare şi ultima urmă de raţiune şi, la un moment dat, în viitor, starea de alertă a Cimpanzeului se va întoarce împotriva noastră. Atunci ne vom uita în urmă şi vom zice: „Unde mi-a fost capul?"

În context şi în perspectivă

Interpretarea situaţiilor în context şi perspectivă demonstrează gândire Umană. Dorinţa de a înţelege cum au evoluat lucrurile şi ce s-a întâmplat la un moment dat este o trăsătură Umană. Acest lucru ne ajută să oferim acţiunilor şi replicilor un context. Umanul consideră, de asemenea, că toate lucrurile vin şi pleacă, de aceea este importantă obţinerea unei perspective asupra a ceea ce se întâmplă şi a importanţei lor în imaginea de ansamblu.

Nuanţe de gri şi judecată echilibrată

De obicei, când suntem foarte tineri, funcţionăm prin intermediul Cimpanzeului şi vedem cele mai multe lucruri în alb şi negru. Copiii demonstrează acest lucru, fiind foarte duri în judecăţile lor privind diverse situaţii.

Umanii gândesc în nuanţe de gri. Ca adulţi, când încercăm să înţelegem ceva, învăţăm că pot exista mai mulţi factori implicaţi şi acceptăm că nu avem acces la toţi. De aceea e mai puţin probabil să judecăm cu asprime, mai degrabă vom vedea lucrurile în nuanţe de gri sau nu vom judeca deloc. De asemenea, ne modificăm gândirea odată

cu experienţa pe care ne-o aduce viaţa.

Umanul acceptă că se poate înşela şi va reflecta la asta, devenind mai deschis la sugestii. De asemenea, acceptă că uneori nu poate ajunge la adevăr, poate pentru că nu există un răspuns sau este doar un conflict de opinii.

Deciziile luate de Uman se bazează pe utilizarea

„Gândirii logice”.

Gândirea logică înseamnă că urmăm tipare de gândire conectate şi cu sens, pentru ca, mai apoi, să ajungem prin raţionamente la concluzii pe care să ne bazăm acţiunile. Dacă cineva este supărat, de exemplu, putem spune că există un motiv pentru asta. Şi raţionamentul invers ar putea fi adevărat: dacă cineva trăieşte ceva neplăcut, e probabil să fie supărat. Folosim mai multe forme de logică. Exemplele pot include:

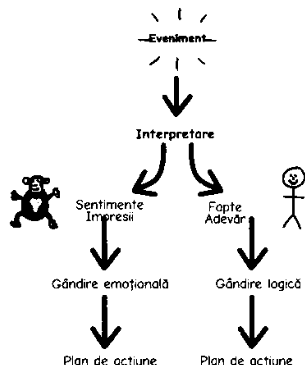
Deducerea lucrurilor prin parcurgerea de paşi

Lucrul cu dovezi şi fapte pentru a ajunge la o concluzie

Urmărirea de argumente prin punerea laolaltă a informaţiei

Folosirea raţionamentelor pentru a înţelege lucrurile

Un rezumat al celor două modalităţi de gândire



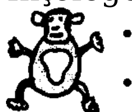
Scopul şi interesul Cimpanzeului – supravieţuirea.

Interesul Umanului este de a atinge împlinirea. Acest lucru se referă, de obicei, la a deveni persoana care doreşti să fii şi realizarea lucrurilor pe care doreşti să le realizezi. Umanul va căuta adesea sensul vieţii.

Mulţi oameni consideră că Umanul conţine sufletul

sau spiritul persoanei. Pe măsură ce vom analiza diferenţele dintre interesele Cimpanzeului şi ale Umanului, vom vedea de ce, adesea, apare o confruntare dură între cele două fiinţe.

Înţelegerea intereselor Cimpanzeului



-
-

Perpetuarea speciei şi supravieţuirea propriei persoane Alte obiective

Perpetuarea speciei şi supravieţuirea propriei persoane

Cimpanzeul poate avea multe obiective, iar acestea pot varia de-a lungul timpului, dar principalul său obiectiv este de a produce viitoarea generaţie. Este metoda naturii de a asigura perpetuarea speciilor.

Cimpanzeul foloseşte pornirile sexuale, împreună cu alte instincte, pentru a încerca să îşi realizeze interesele. De aceea Cimpanzeul are acest impuls pe primele locuri din lista de priorităţi! O pornire sexuală puternică indică un Cimpanzeu sănătos.

Un alt interes, aflat pe locul doi, la mică distanţă, este supravieţuirea propriei persoane, care include protecţia faţă de lucrurile care i-ar putea face rău.

Cele două interese ale Cimpanzeului joacă un rol foarte important în modul în care acţionează. Toţi Cimpanzeii sunt diferiţi şi poate au interese diferite, dar aici vom vorbi despre Cimpanzeul tipic.

Aceste două interese deosebit de puternice sunt comune tuturor speciilor evoluate, nu numai nouă. Şi sunt necesare pentru supravieţuirea speciei. De aceea trebuie să vrem să producem următoarea generaţie sau măcar să avem anumite instincte (cum ar fi cel sexual sau cel parental) care vor duce la producerea următoarei generaţii. De asemenea, trebuie să vrem să supravieţuim noi înşine pentru a putea face asta.

Dacă Cimpanzeul tipic este puternic forţat, e mai probabil să protejeze specia decât propria persoană.

Specia de păianjen Văduva neagră demonstrează acest principiu. În acest caz e vorba despre o confruntare între instinctul de a produce următoarea generaţie şi instinctul de supravieţuire. Instinctul masculului de a face sex şi, prin urmare, de a perpetua specia este mai puternic decât propria siguranţă şi el se va împerechea cu femela ştiind bine că, dacă nu reuşeşte să scape suficient de repede, va fi mâncat.

Putem vedea această confruntare şi în cazul oamenilor, deşi sperăm că nu la fel de dramatic! De exemplu, cei care aleg în continuare să facă sex neprotejat, deşi se află într-o situaţie în care există un risc crescut de infectare cu HIV. Din fericire, folosirea medicamentelor a făcut ca virusul să nu mai fie criminalul de la începuturile manifestărilor sale. Dar, la apariţia sa, oamenii îşi asumau riscuri incredibile, ştiind că pot avea consecinţe fatale.

Pentru mulţi oameni, instinctul sexual nu poate îi subestimat, el este modul prin care natura se asigură că specia va fi perpetuată. De aceea unii oameni, aflaţi într-o relaţie afectivă, doresc să rămână monogami şi totuşi le este aproape imposibil să fie fideli. Umanul spune un lucru, pe când Cimpanzeul spune şi vrea altceva.

Alte obiective

Cu siguranţă că Cimpanzeul va avea şi alte obiective care susţin perpetuarea speciei sau propria supravieţuire, iar aceste obiective vor varia în funcţie de moment. Exemplele pot include: atragerea unui partener, definirea unui teritoriu, căutarea de mâncare şi adăpost. Vom discuta despre instinctele din spatele acestor interese mai târziu în acest capitol, la secţiunea „Centrul Junglei”.

Înţelegerea intereselor Umanului



Interesul propriu

Interesul societăţii

Alte obiective

Interesul propriu

Fiinţele umane simt foarte diferite în ceea ce priveşte sentimentul sensului vieţii. Unii trăiesc o viaţă care se bazează pe obţinerea lucrurilor strict necesare şi se opresc acolo. Alţii încearcă să obţină auto-împlinire şi satisfacţie în viaţă, care pot fi obţinute, de exemplu, prin ajutorarea altora.

Împlinirea personală poate fi obţinută în mai multe moduri şi depinde doar de tine să afli ce anume vrei să faci cu viaţa ta.

Fiecare este unic şi nu există alegeri corecte sau greşite. Mulţi oameni caută dezvoltarea personală, şi se pare că cei care se preocupă de ea şi de împlinirea personală vor fi probabil mai mulţumiţi în viaţă. Un lucru este limpede: scopul în viaţă este un lucru care duce la creşterea Umanului.

Interesul societăţii

Oamenii sunt, prin natura lor, animale sociale, deşi există şi excepţii notabile. Unul dintre interesele Umanului este de a construi o societate în care toţi să trăiască în pace şi armonie. Acest interes apare în toate societăţile Umane. De aceea, Umanii vor încerca în mod constant să stabilească reguli ale societăţii şi ale traiului în societate. Aceste reguli se bazează pe egalitate şi oportunitate şi sunt stabilite pentru a limita Cimpanzeul din oameni. Fiinţele Umane caută justiţie şi structură şi lucrează cu principii morale şi etice pentru a stabili drepturile şi valorile Umane după care să trăiască. Acestea sunt construite pe judecăţi de valoare legate de ce e bine şi ce e rău, având consecinţe asociate.

Alte obiective

Alte obiective ale Umanului variază puternic de la individ la individ, dar cea mai mare parte se referă la fericire şi succes, oricum ar fi definite acestea. Problema cu aceste interese este că, dacă nu suntem atenţi, le preia Cimpanzeul şi se foloseşte de „Legea Junglei” pentru a le îndeplini. De exemplu, fiinţele Umane doresc ca afacerile

să respecte principii etice şi au interes să aibă succes. Cu toate acestea, adesea intervin agresivitatea şi intimidarea, pe măsură ce Cimpanzeul preia controlul acestui interes Uman pentru a avea succes şi îl amestecă cu propriile interese, cum ar fi împlinirea propriului ego sau delimitarea propriului teritoriu.

Cimpanzeul şi Umanul au interese diferite şi, pentru a le îndeplini, operează folosind două principii foarte diferite. Cimpanzeul operează cu legile junglei şi face acest lucru prin instincte şi porniri puternice. Umanul operează cu legile societăţii şi face acest lucru prin porniri morale şi etice, făcând apel la conştiinţă.

De departe, cea mai mare provocare pentru Umanul unei persoane este să trăiască cu un animal interior care este hotărât să se ghideze după legile junglei şi să folosească instincte foarte puternice pentru a-şi îndeplini interesele proprii.

Înţelegerea Cimpanzeului – Centrul junglei

Cimpanzeul operează cu un „Centru al Junglei" bazat pe instincte şi porniri. „Centrul Junglei" este o zonă din creierul Cimpanzeului care îi oferă caracteristicile şi atitudinile necesare pentru a supravieţui în junglă. Acest Centru găzduieşte credinţe şi comportamente ce funcţionează foarte bine în junglă, dar nu la fel de bine într-o societate! Când Cimpanzeul aplică pornirile de junglă într-o societate Umană apar probleme majore.

Iată câteva trăsături operaţionale ale Centrului Junglei



Instincte
Porniri
Poziţie vulnerabilă
Specificităţi pentru masculul şi femela Cimpanzeu
Limbajul trupului
Instincte

Un instinct este răspunsul sau reacţia inerentă, de obicei prezentă de la naştere, la un anumit stimul sau declanşator. Instinctele există acolo pentru a se asigura că supravieţuim. Ele sunt comportamente automate preprogramate şi nu au nevoie de intervenţia noastră în ceea ce se întâmplă, se declanşează la acţiunea unui stimul.

De exemplu, după ce se naşte, bebeluşul are o reacţie automată (instinctivă) când este atins cu un deget pe obraz. El se va întoarce către deget şi va începe să sugă. Prin acest răspuns se asigură că, atunci când este aproape de sânul matern, va căuta sfârcul şi va suge. Toate animalele tinere au o gamă de instincte care le ajută să supravieţuiască. Cimpanzeul tău foloseşte instincte foarte puternice pentru a se menţine pe sine şi pe tine în siguranţă.

Reacţia Atac-Fugă-îngheţare[2] este probabil cel mai des folosită şi reprezintă cel mai important instinct al Cimpanzeilor noştri. Tot regnul animal are acest instinct şi el este folosit în fiecare zi de toate speciile, inclusiv de către oameni. Instinctul FFF este răspunsul automat al naturii când apare ameninţarea unui pericol real sau prezumat. Această reacţie apare instantaneu pentru a te proteja. Este o reacţie foarte puternică şi produce emoţii intense pentru a te determina să acţionezi rapid. Este menită să evoce emoţii intense, deoarece rolul său este să asigure supravieţuirea în situaţii în care viaţa poate îi pusă în pericol. În Mintea Psihologică, Cimpanzeul generează reacţia FFF şi o oferă Umanului.



Reacţia FFF

Fight – atac Flight – fugă Freeze – nu mişca

Alegerea rapidă a reacţiei potrivite este critică

2 FFF: Fight, Flight, Freeze, în limba engleză în original; în continuare se foloseşte această abreviere (n.t.).

pentru supravieţuire. Dacă alegi să lupţi când ar fi trebuit să fugi, atunci nu vei supravieţui. Atacul înseamnă înfruntarea ameninţării, Fuga înseamnă să te îndepărtezi de pericol, iar îngheţarea înseamnă să stai locului şi să speri că ameninţarea va trece şi nu vei fi observat. Îngheţarea poate fi interpretată şi ca evitare, asociere sau cedare în faţa ameninţării, în speranţa că nu ni se va face prea mult rău.

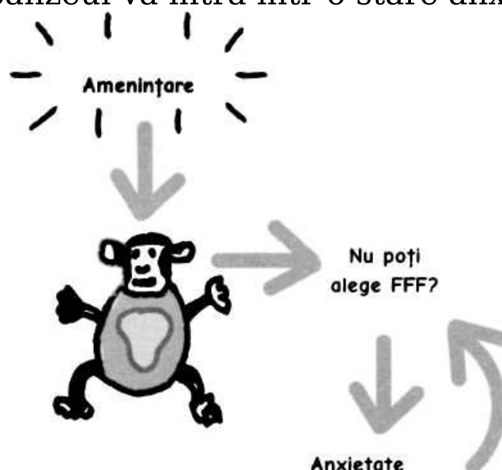
Răspunsul ales de Cimpanzeu depinde de cât de vulnerabil se simte. Cei mai mulţi Cimpanzei vor alege Fuga şi se vor îndepărta ori de câte ori pot sau pot alege îngheţarea, pentru a evita orice conflict.

În junglă, instinctul FFF al cimpanzeilor este un răspuns de succes în ceea ce priveşte supravieţuirea. Problema noastră, a oamenilor, este că Cimpanzeul interior încă mai crede că locuieşte în junglă şi încearcă să folosească acest lucru în viaţa de zi cu zi. Utilizarea reacţiei FFF nu este întotdeauna adecvată în societatea contemporană.

De exemplu, când trebuie să ne prezentăm într-o încăpere plină de necunoscuţi, cea mai mare parte a Cimpanzeilor încep să intre în modul Frică şi vor să iasă. Unii intră în modul îngheţare şi încearcă să rămână neobservaţi, în timp ce alţii intră în modul Luptă şi încearcă să-şi facă remarcată prezenţa. Răspunsurile apar deoarece Cimpanzeul nostru a transmis un mesaj care spune: „Mă simt în pericol şi trebuie să fac ceva”. Uneori, aceste reacţii devin intense şi provoacă anxietate puternică. Pentru a calma Cimpanzeul, Umanul trebuie să vorbească cu el şi să folosească logica. Cimpanzeii unor oameni nu percep nicio ameninţare şi, prin urmare, aproape nu au reacţie.

Dacă Cimpanzeul încearcă să-ţi spună să reacţionezi într-o situaţie şi tu nu reacţionezi la timp, alegând una dintre cele trei soluţii ale instinctului care liniştesc Cimpanzeul, corpul va elibera în mod natural adrenalină. Când adrenalina se cuplează cu gândurile negative,

Cimpanzeul va intra într-o stare anxi



Natura adaugă anxietatea ca o cale de a forța Cimpanzeul să ia o decizie

oasă. Anxietatea este, în exemplul nostru, calea naturii de a ne forţa să luăm o decizie când suntem în pericol. Anxietatea apare de obicei când nu iei o decizie. E un răspuns perfect natural al Cimpanzeului, care îţi demonstrează că este sănătos. Prin urmare, răspunsul ar trebui să fie luarea unei decizii sau liniştirea Cimpanzeului!

Deoarece FFF se referă la supravieţuire, intensitatea emoţiei este foarte mare şi, de obicei, disproporţionată faţă de eveniment. De exemplu, dacă trebuie să susţii un discurs public, poţi trăi emoţii de gol în stomac şi anxietate pe măsură ce se apropie momentul. Acest lucru se întâmplă deoarece Cimpanzeul a intrat în modul FFF pentru că percepe un pericol şi îţi spune că e o problemă de viaţă şi de moarte şi trebuie să fugi. De aceea, gândind emoţional, are o reacţie disproporţionată pentru a te ţine în siguranţă; în realitate nu e vorba despre viaţă şi moarte, dar Cimpanzeul nu ştie asta. Aşa că, atunci când vine momentul să te ridici şi să vorbeşti, Cimpanzeul, pentru cei mai mulţi dintre noi, devine isteric şi ne spune: „Ce faci? E un pericol imens şi te îndrepţi direct spre el. Ţi-ai

putea pierde viaţa”. Dacă tu, Umanul, încerci să linişteşti Cimpanzeul, el tot ripostează cu: „Dacă mă fac de râs?”, „Dacă mă bâlbâi?”, „Dacă nu iese bine?” Şi aşa mai departe. Umanul, de pe altă parte, spune: „E doar un discurs”, „Pot face faţă criticilor”, „Pot să fac cât pot eu de bine”, „Nu mai exagera” şi tot aşa. Cu ajutorul acestor exemple începem să ne dăm seama de confruntarea dintre gândirea Cimpanzeului şi gândirea Umanului.

Porniri în afară de instincte, Cimpanzeul are şi porniri puternice. Pornirea este ceva ce ne obligă să ne mobilizăm şi să facem ceva. Dacă nu am avea porniri, doar am sta şi nu am face nimic. Ele ne ajută la satisfacerea nevoilor, atât a celor fizice, cât şi a celor emoţionale.

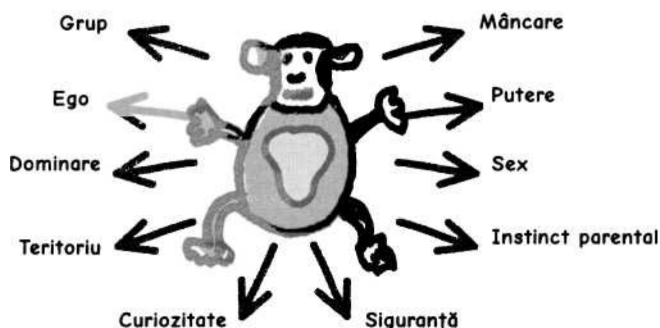
Cimpanzeul are porniri puternice, cum ar fi sexul, dominarea, hrănirea, siguranţa, îngrijirea parentală, preocuparea teritorială şi căutarea grupului. Scopul acestora este de a perpetua specia. Precum instinctele, pornirile sunt înnăscute, simt acolo de când am venit pe lume, dar nu au nevoie de un declanşator sau de un stimul. Deoarece pornirile sunt necesare pentru supravieţuire, natura lor imperativă face ca împotrivirea să fie dificilă. De exemplu, pornirea de a mânca este foarte puternică şi Cimpanzeul din tine probabil s-ar îmbuiba dacă ar avea mâncare la dispoziţie din belşug, deoarece nu are nicio siguranţă în legătură cu momentul mesei următoare. Din nou, partea Umană din tine trebuie să spună că o gogoaşă e de ajuns, în timp ce Cimpanzeul îşi doreşte să mănânce câte poate, până se satură, lăsând partea Umană să resimtă toată vinovăţia!

E posibil ca femelele cimpanzeu să fie predispuse la porniri mai puternice pentru mâncare, cel mai probabil deoarece, deseori, sunt gestante sau alăptează un pui. În cazurile acestea, ele au mai mare nevoie de mâncare. Un pui în pântece poate epuiza mai rapid resursele fizice ale mamei şi aceasta trebuie să le refacă rapid. În natură, starea normală a unei femele este de a fi gestantă sau de a alăpta, de aceea e de aşteptat ca pornirile către consumul

hranei să fie mai puternice. Atracţia Cimpanzeului interior către mâncare este foarte sănătoasă şi normală. Cu toate acestea, noi nu mai suntem în junglă, ci într-o societate, şi intensitatea acestei porniri nu mai este necesară. De aceea trebuie stăpânită şi gestionată cu grijă. Mulţi oameni, bărbaţi şi femei deopotrivă, suferă îngrozitor încercând să gestioneze pornirile către mâncare ale Cimpanzeului, iar acest lucru poate genera probleme serioase cu controlul greutăţii. Dacă partea Umană înţelege consecinţele mâncatului excesiv şi ale greutăţii în plus, dar este împăcată cu acestea, atunci nu apar probleme între Uman şi Cimpanzeu. Când cele două sunt în dezacord apar lupte interioare semnificative.

Pornirile trebuie să fie puternice pentru a avea succes în perpetuarea speciei şi menţinerea individului în viaţă, aşa că beneficiază de căi de recompensare puternice, instalate în creier pentru susţinere. Acestea eliberează substanţe chimice care produc, de obicei, o stare de bine sau de urgenţă, care face ca persoana să dorească să repete comportamentul. De aceea mâncatul este o experienţă plăcută, nu numai o componentă a unei porniri primitive de supravieţuire, ci şi un comportament care dă dependenţă.

Câteva porniri tipice



Când începem să analizăm modul în care pornirile ne afectează vieţile de zi cu zi, putem vedea de ce apare lupta pentru putere între Uman şi Cimpanzeu.

1

Fianeta Divizată (Partea întâi) Paradoxul Cimpanzeului

Poziţie vulnerabilă în junglă, cimpanzeul nu se află în vârful lanţului trofic, aşa că trebuie să păstreze o vigilenţă constantă: leoparzii simt mereu prin preajmă. El e conştient că se află într-un pericol potenţial în orice moment, de aceea se relaxează doar când este suficient de convins că e în siguranţă. Acest lucru se întâmplă aproape întotdeauna când este în mijlocul grupului său. Pentru că e mereu atent la orice pericol, adeseori este în gardă, devine supărat sau agresiv cu uşurinţă şi este, de obicei, instabil emoţional.

Acest lucru explică de ce majoritatea Cimpanzeilor interiori devin anxioşi când nu simt siguri sau se află într-un teritoriu nefamiliar. E o reacţie foarte naturală a Cimpanzeului, avertizându-ne asupra existenţei unui pericol potenţial. Dar această reacţie este totuşi nepotrivită şi adeseori problematică. Ea ne ajută şi să explicăm de ce mulţi oameni caută înţelesuri ascunse în lucrurile pe care le aud: deoarece Cimpanzeii lor caută ameninţări potenţiale. Cimpanzeul este nesigur prin natura lui.

Limbajul trupului

Limbajul trupului este folosit în comunicarea cotidiană, e un lucru bine cunoscut. Folosim expresiile faciale sau gesturile destul de limpede pentru a ne exprima trăirile. Abordăm anumite posturi pentru a ne semnala intenţiile. Când facem aceste lucruri, ceilalţi descifrează acest limbaj şi răspund corespunzător. Această exprimare intuitivă, adesea inconştientă, a sentimentelor şi intenţiilor, precum şi capacitatea de a o interpreta, este o abilitate a Cimpanzeului. Unii Cimpanzei sunt buni la comunicarea prin limbajul trupului, iar alţii nu sunt la fel de buni. Lectura şi interpretarea intuitivă a limbajului trupului celorlalţi sunt de obicei un factor major care ne face să ne simţim în largul nostru sau inconfortabil în

preajma cuiva. E acea voce sau senzaţie interioară ce ne ghidează sentimentele pe care ar trebui să le avem faţă de o persoană.

Specificităţi pentru masculul şi femela Cimpanzeu

Am putea spune că sunt două tipuri diferite de Cimpanzei, masculin şi feminin. Ambele mecanisme emoţionale interioare au porniri şi instincte. Servesc însă roluri diferite pentru bărbaţi şi femei, de aceea importanţa pornirilor este diferită şi nu funcţionează identic, fiziologic sau psihologic, în interiorul creierului. Fiecare Cimpanzeu este unic, dar pentru a înţelege Cimpanzeul vom face câteva generalizări despre Cimpanzeul tipic masculin şi feminin.

E important să reţinem că, deşi Cimpanzeii masculini şi feminini sunt considerabil diferiţi, Umanul masculin şi cel feminin NU diferă aproape deloc. De asemenea, există o suprapunere considerabilă a caracteristicilor Cimpanzeilor masculini şi feminini.

Această secţiune nu este scrisă pentru a jigni în vreun fel pe cineva, ci se bazează pe diferenţele fizice şi fiziologice dintre creierii bărbaţilor şi femeilor. De exemplu, la bărbaţi, lobul drept al nucleului amigdalian (un centru emoţional din creier) are mai multe conexiuni în emisfera dreaptă. La femei, lobul drept al nucleului amigdalian are mai multe conexiuni în emisfera stângă. Acest lucru ne ajută să înţelegem de unde apar multe dintre emoţiile noastre. De asemenea, ajută oamenii să înţeleagă că multe dintre trăsăturile lor emoţionale nu vin din partea lor, ci le sunt impuse de propriul Cimpanzeu.

Dacă ne gândim la scopurile masculilor şi femelelor în junglă, devine mai evident de ce anumite porniri şi instincte au o importanţă diferită.

În natură, cimpanzeul mascul trebuie să fie musculos şi puternic ca să impresioneze femelele şi grupul şi pentru a le oferi siguranţă. El va patrula în fiecare zi la marginile teritoriului pe care trebuie să îl protejeze, doar cu masculii din grup.

Femela cimpanzeu este pe jumătate cât masculul şi puterea ei este mult mai mică, dar poate fi şi ea puternică şi agresivă dacă situaţia o impune. Acest lucru înseamnă că trebuie să fie atentă la mascul şi să fie foarte bună la evaluarea dispoziţiei acestuia şi la anticiparea acţiunilor lui. Cu alte cuvinte, poate citi foarte bine limbajul trupului. Trebuie să facă acest lucru pentru a se putea proteja.

Cimpanzeul mascul trebuie să aibă o pornire sexuală puternică, altfel, dacă este indiferent, specia va dispărea. El poate fi bun sau slab ca părinte. Dar va vedea femela ca pe proprietatea sa şi va îndepărta alţi masculi.

Femela trebuie să aibă o pornire maternă puternică şi va sta aproape de mascul dacă vrea să obţină genele lui şi să îşi împlinească pornirea maternă. Stând aproape de mascul, va fi în siguranţă faţă de prădători, pentru că el este mai puternic din punct de vedere fizic. El va rămâne aproape de ea pentru a obţine satisfacţie sexuală.

Femela cimpanzeu are o pornire maternă uimitor de puternică, altfel puiul nu va supravieţui. Ea îşi va proteja puiul până la moarte dacă este nevoie. Are, de asemenea, un instinct puternic de adăpostire a puiului. Dacă ne gândim, o femelă cimpanzeu foarte nesigură va avea cele mai mari şanse să supravieţuiască şi să fie suficient de vigilentă pentru ca vlăstarul ei să supravieţuiască. O femelă cimpanzeu încrezătoare probabil nu va trăi prea mult!

Pare rezonabil ca şi femela Cimpanzeu din noi să fie mai puţin încrezătoare şi mai circumspectă. Poate deveni anxioasă foarte rapid şi va evita luarea de decizii, de teamă să nu greşească.

Unele femei se plâng că le e greu să ia decizii, chiar şi când e vorba despre alegerea hainelor cu care să se îmbrace. Apoi îşi fac reproşuri, deoarece nu le place acest lucru la ele. În realitate, nu este vorba despre ele, ci doar despre un Cimpanzeu scăpat de sub control, pe care pot învăţa să îl stăpânească. Femeia este perfect capabilă să ia decizii, doar că Cimpanzeul o deturnează.

Motivul pentru care menţionez acest lucru este că, de-a lungul anilor, am întâlnit multe femei care caută ajutor pentru a înţelege de ce le lipseşte încrederea de a lua decizii sau de ce se autosubapreciază în mod constant. Sper ca, prin înţelegerea Cimpanzeului interior, să reuşească să îşi dea seama că aceste trăsături nu sunt ale lor, ci ale Cimpanzeului. E natural pentru Cimpanzeul interior să fie nesigur, dar pentru o femeie este foarte distructiv, şi în mod evident există bărbaţi care suferă în mod similar. Cimpanzeul trebuie stăpânit pentru ca individul să fie în afara acestor influenţe.

Idee principală

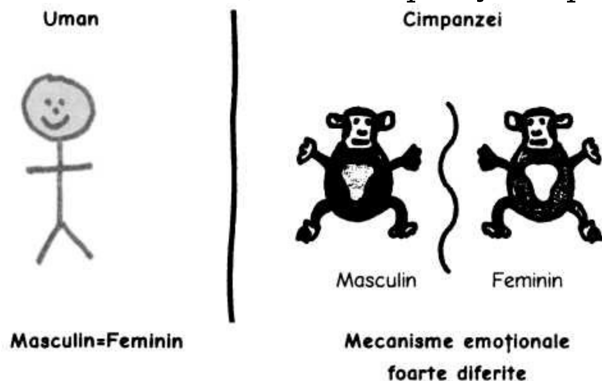
Umanul feminin şi cel masculin sunt deosebit de similare, dar influenţate de Cimpanzeul interior, care este masculin sau feminin în trăsături.

Hormonii întăresc aceste roluri diferite prin activarea genelor şi sistemelor din creier. Şi bărbaţii, şi femeile au niveluri variabile de estrogen şi ţestosteron. Principalul hormon feminin, estrogenul, promovează pornirile materne, instinctul de protecţie şi pasivitatea. Principalul hormon masculin, ţestosteronul, generează o pornire puternică pentru sex şi agresivitate şi dezvoltă masa musculară. Cu câţiva ani în urmă, înainte ca practica să devină ilegală, deţinuţilor li se administra estrogen, care îi calma şi îi făcea mai pasivi. Estrogenul administrat avea şi unele efecte secundare neplăcute. Lucru uşor de înţeles – creşterea sânilor nu este bine văzută la bărbaţi!

O altă diferenţiere în afară de masculin şi feminin?

Aşadar, diferenţele dintre Cimpanzeii masculini şi feminini se bazează pe rolurile pe care le joacă în perpetuarea speciei şi în interesul faţă de propria persoană, împreună cu hormonii care alimentează aceste porniri. Pornirile şi instinctele sunt diferite în sensul că au importanţă diferită, dar se suprapun în foarte mare măsură. Am greşi dacă am spune că anumite caracteristici sunt masculine şi altele feminine, dar putem afirma că unele se regăsesc mai des la femele decât la masculi şi

viceversa. Nu există caracteristici specifice pur masculine sau pur feminine. Acest lucru înseamnă, de asemenea, că nu există o latură feminină a bărbaţilor sau o latură masculină a femeilor, ele sunt pur şi simplu caracteristici.



1

Paradoxul Cimpanzeului Planeta Divizată (Partea întâii înţelegerea Umanului – Centrul Umanităţii

Centrul Umanităţii se bazează pe principii etice şi morale şi este componenta creierului Uman care se evidenţiază la scanare când manifestăm caracteristicile necesare pentru traiul într-o societate. De exemplu, când oamenii resimt empatie sau vinovăţie, acest centru va apărea mai colorat, deoarece va fi mai puternic vascularizat şi va folosi mai mult oxigen pentru a funcţiona. Acest lucru demonstrează că este activat. Acest Centru conţine regulile nescrise ale Umanităţii.

Iată câteva caracteristici operaţionale ale Centrului Umanităţii



Sinceritate
Compasiune
Conştiinţă
Respectarea legii
Autocontrol

Scop în viaţă

Realizări şi satisfacţie

Trebuie să spunem că nu toţi Umanii au aceste calităţi, deoarece unii sunt inerent neplăcuţi şi nesinceri. Cu toate acestea, de obicei Centrul Umanităţii oferă potenţialul ca aceste calităţi să se manifeste.

Sinceritate

Sinceritatea şi integritatea sunt necesare pentru ca o societate să funcţioneze. Oamenii demonstrează sinceritate şi onestitate în grade diferite, împreună cu loialitatea şi calitatea de a fi de încredere.

Compasiune

Fundamentul unei societăţi este compasiunea. Empatia, înţelegerea stărilor prin care trec ceilalţi şi susţinerea altruistă a acestora simt specifice unei societăţi dezvoltate. Modul în care societatea umană îşi tratează cei mai vulnerabili membri ne diferenţiază de majoritatea animalelor.

Conştiinţă

Deţinerea unei conştiinţe este o piatră de temelie pentru un Uman. Fără ea nu avem mustrări de conştiinţă şi nu ne putem dezvolta. Prezenţa unei conştiinţe generează sentimentele de vinovăţie şi ruşine, care pot duce la regret şi dorinţa de schimbare sau de răscumpărare a greşelii. S-au realizat multe studii interesante despre tipul de personalitate cunoscut în mod generic ca psihopat. Există un corp de dovezi ştiinţifice care demonstrează că personalitatea psihopată nu manifestă activarea Centrului Umanităţii sau e posibil nici să nu îl aibă. Individul respectiv efectiv nu are conştiinţă.

Respectarea legii

Societăţile au legi, fie ele scrise şi afirmate sau nescrise, respectate de către membri. Umanul respectă legea şi acceptă responsabilitatea acţiunilor sale, dar în măsură diferită. Nu poţi da vina pe Cimpanzeu pentru toate problemele. Uneori, partea umană decide în mod raţional să încalce regulile şi să îşi ignore conştiinţa.

Autocontrol

Autocontrolul este probabil cel mai important factor care ne deosebeşte de cimpanzei. Cimpanzeii acţionează din impuls şi nu au control emoţional. Cei doi factori sunt probabil principalii responsabili de faptul că cimpanzeii încă trăiesc în junglă. Umanul are potenţialul de a controla impulsurile şi emoţiile pe care Cimpanzeul interior le generează. Cimpanzeul interior are foarte puţin autocontrol şi cere plăcere imediat, în timp ce Umanul poate aştepta răsplata şi poate alege să nu lucreze sub imperiul impulsurilor şi emoţiilor.

Acest factor este demonstrat în mod evident în experimentul „Bezeaua Stanford”. Acest experiment realizat pe copii preşcolari a fost replicat în diferite forme, cu rezultate similare. Pe scurt, copiilor li s-a oferit o bezea pe care să o mănânce, dar li s-a spus că, dacă aşteaptă, vor primi mai încolo mai multe bezele. Copiii care au amânat consumul bezelei au avut mai mult succes în viaţă, iar cei care nu şi-au putut controla impulsul de satisfacere imediată a instinctului au avut mai puţin succes.

Idee principală

Gestionarea Cimpanzeului impulsiv şi emoţional la vârsta adultă va fi unul dintre factorii cei mai importanţi care determină succesul în viaţă.

Scop în viaţă

Umanul funcţionează cel mai bine când are sentimentul scopului în viaţă. Nu pare să conteze care e acesta, cât timp există unul! Fără acest scop, Umanului îi lipsesc direcţia şi sensul vieţii.

Realizări şi satisfacţie

Acestea sunt două calităţi care par să împlinească Umanul. De obicei, realizările şi satisfacţia depind de un scop în viaţă. Ele pot fi generate de carieră, muncă sau hobby-uri.

Două personalităţi diferite

Vom analiza mai târziu, cu mai multe detalii, personalitatea şi modul în care ea se poate schimba, după

ce vom avea o imagine de ansamblu a întregii minţi psihologice. Am vrut doar să îţi reamintesc că există două personalităţi distincte în capul tău: tu şi Cimpanzeul. Ele operează prin intermediul a doi creieri diferiţi, care încearcă să lucreze împreună. Pot avea personalităţi similare sau foarte diferite. Dacă vreuna dintre ele obţine controlul luării deciziilor, atunci această personalitate va domina şi pe aceasta o vei prezenta lumii exterioare.

Recunoaşterea celor două personalităţi diferite te va ajuta să te înţelegi mai bine şi să le gestionezi pe fiecare pentru a obţine ce e mai bun din amândouă. Cei mai mulţi oameni pot recunoaşte că, atunci când nu sunt emoţionali, ci calmi, gândesc şi se comportă destul de diferit faţă de momentele când sunt emoţionali şi stresaţi.

Rezumatul ideilor principale

Tu, Umanul, ai personalitate, interese şi un Centru al Umanităţii. Gândeşti logic şi operezi cu fapte şi adevăruri.

Cimpanzeul tău are personalitate, interese şi un Centru al Junglei. Gândeşte emoţional şi foloseşte impresii şi emoţii.

Cimpanzeul este un mecanism emoţional care te va deturna, dacă îi permiţi. Nu e nici bun, nici rău: este un Cimpanzeu. Poate fi cel mai bun prieten al tău sau cel mai aprig duşman. Acesta este Paradoxul Cimpanzeului.

Exerciţiu recomandat:

Învaţă să te înţelegi pe tine şi pe Cimpanzeul tău

Alegerea între Cimpanzeu şi Uman

Pentru a implementa schimbări în viaţă, este important să recunoşti diferenţele dintre Cimpanzeu şi Uman în ceea ce priveşte interesele, gândirea şi modurile de operare. Priveşte situaţiile care au apărut în timpul zilei şi revizuieşte-le, căutând moduri alternative în care Cimpanzeul şi Umanul ar fi putut să le abordeze.

Gândire emoţională sau logică?

Ia, de exemplu, un scenariu frecvent, în care cineva a spus ceva care te-a deranjat sau te-a supărat şi modul în care ai răspuns tu. Dacă după aceea te-ai gândit că

răspunsul tău nu a fost adecvat, gândeşte-te cum a răspuns Cimpanzeul şi apoi gândeşte-te cum ar fi răspuns Umanul. Reţine că Umanul va alege să lămurească faptele şi apoi să obţină o perspectivă mai largă înainte să reacţioneze. Compară modul în care a reacţionat Cimpanzeul tău cu modul în care operează Cimpanzeul tipic şi apoi gândeşte-te care ar fi putut să fie un răspuns mai potrivit al părţii Umane. Foloseşte acest capitol ca referinţă pentru a compara modurile de gândire.

Timp petrecut reflectând

Timpul pe care îl petreci reflectând asupra modului în care îţi funcţionează mintea creşte şansele de a îmbunătăţi funcţionarea sa pe viitor.

Planeta Divizată (Partea a doua)

3

CUM SĂ-ŢI gestionezi cimpanzeul

Acum, după ce ai deja o înţelegere a celor două fiinţe din capul tău şi a modurilor în care operează, poţi începe să lucrezi cu ele. Poţi începe prin a utiliza un proces în trei paşi:

Recunoşti cine este la putere: Umanul sau Cimpanzeul.

Înţelegi regulile de funcţionare a creierului şi le-ACCEPŢI.

Te îngrijeşti de Cimpanzeu şi îl gestionezi pentru a genera cele mai bune rezultate pentru tine.

Pasul 1: Cum recunoşti cine este la putere

Primul pas este să fii capabil să recunoşti cine deţine puterea, Cimpanzeul sau Umanul. Poţi pune o întrebare foarte simplă, care îţi va oferi o modalitate uşoară de a-ţi da seama cine detiy ne puterea.

Idee principală

Regula de aur este că, ori de câte ori ai emoţii, gânduri sau comportamente pe care nu le doreşti sau pe care nu le accepţi, eşti deturnat de propriul Cimpanzeu.

Întrebarea foarte simplă începe, prin urmare, cu: „Chiar vreau...” şi apoi continuă tu propoziţia. De exemplu:

„Chiar vreau să simt asta?” sau „Chiar vreau gândurile astea?” sau

„Chiar vreau să mă port aşa?” Dacă răspunsul este „nu”, te afli în modul Cimpanzeu, iar dacă răspunsul este „da”, eşti în modul Uman.

Iată câteva exemple:

Te îngrijorează ceva. Te întrebi: „Chiar vreau să-mi fac griji?” Dacă răspunsul este „nu”, atunci nu tu îţi faci griji, ci Cimpanzeul. Acum ai alegerea de a stăpâni Cimpanzeul şi să nu îl laşi să te deturneze.

S-a întâmplat ceva care te-a înfuriat. Poţi gândi că a fost comisă o nedreptate şi, prin urmare, Umanul este de acord cu Cimpanzeul. Vrei să faci ceva în legătura cu asta, dar nu vrei să fii furios, deoarece această emoţie este deranjantă şi neplăcută pentru tine. Prin urmare te întrebi: „Chiar vreau să am acest sentiment de furie?” Dacă răspunsul este „nu”, atunci Cimpanzeul tău se simte aşa. Acum îi poţi mulţumi Cimpanzeului pentru emoţie, dar îl anunţi că nu vrei să te simţi aşa. Cu toate acestea, vei întreprinde acţiuni pentru a rezolva situaţia care a înfuriat Cimpanzeul, dar vei acţiona cu calm prin intermediul părţii Umane.

Vrei să faci ceva, dar ai trăiri care te opresc. În acest caz, poate că Cimpanzeul refuză să se mobilizeze. De exemplu, vrei să citeşti e-mailurile restante sau să faci ceva pentru muncă, iar Cimpanzeul îţi aduce gânduri sau emoţii negative care te demotivează. Te întrebi: „Chiar vreau aceste sentimente de indiferenţă sau negative?” Răspunsul este „nu”, aşa că recunoşti că nu îţi aparţin ţie, Umanul, şi poţi gestiona Cimpanzeul astfel încât să scapi de ele.

Cu toţii suntem diferiţi; ceea ce este bun pentru cineva poate să nu fie potrivit pentru altcineva. Nu există răspunsuri corecte sau greşite. Doar tu poţi învăţa să recunoşti diferenţele dintre Cimpanzeul tău şi tine, dar trebuie să înveţi să faci asta, un aspect crucial dacă vrei să îţi stăpâneşti Cimpanzeul.

Gânduri tipice ale Cimpanzeului

Iată câteva fraze tipice pentru Cimpanzeu la care să fii atent, deoarece îl vor da de gol când gândeşte în locul tău.

„Dar dacă...?”

„Dar dacă...?” este modul preferat al Cimpanzeului de a propune o întrebare.

„Dar dacă merge prost?”

„Dar dacă nu îmi reuşeşte?”

„Dar dacă pică cerul?”

Cimpanzeul te va nelinişti foarte des cu întrebări de tipul: „Dar dacă...”. Uneori şi Umanul pune asemenea întrebări, dar sunt adeseori constructive, pentru a planifica, nu pentru a genera griji inutile despre lucruri pe care nu le putem controla şi care, cel mai probabil, nici nu se vor întâmpla.

„Dar simt că...” sau „Dar nu simt că...”

„Dar mă simt obosit, aşa că nu o să fac nimic”.

„Dar nu mă simt motivat, aşa că nu pot să mă apuc să fac ceva”.

„Dar mi-e teamă că se pot întâmpla lucruri rele”.

Lista este nesfârşită. De fapt, Cimpanzeul se bazează pe ce simte şi îţi sugerează cum să acţionezi sau ce s-ar putea întâmpla în funcţie de aceste sentimente. Din nou, Umanul va fi de acord cu trăirile pe care le oferă Cimpanzeul, când simt logice şi înţelepte. De exemplu, dacă eşti răcit, e probabil înţelept să spui: „Dar nu mă simt OK, aşa că mai bine nu mă apuc să sap în grădină”.

Idee principală

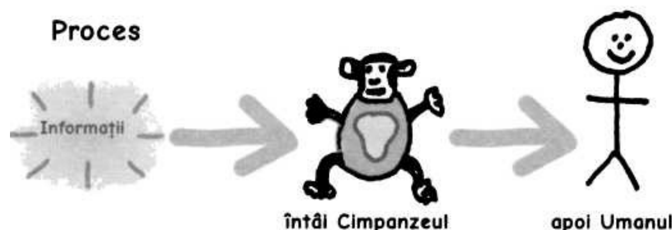
Aminteşte-ţi că Cimpanzeul vrea să aleagă acţiunile viitoare în funcţie de cum se simte, pe când partea Umană tinde să se ghideze după ce trebuie făcut, precum şi după cum se va simţi la sfârşitul zilei, când se uită înapoi la cum a folosit timpul. Acestea sunt două abordări foarte diferite.

Pasul 2: înţelegi procesele fixe prin care creierul primeşte informaţii

Toate informaţiile trec mai întâi pe la Cimpanzeu

Procesul este întotdeauna acelaşi în timp ce tu îţi vezi de treburile zilnice: în orice situaţie sau acţiune, toate informaţiile ajung întâi la Cimpanzeu. Cimpanzeul decide dacă e cazul să îşi facă griji pentru ceva. Dacă nu e nicio problemă, atunci Cimpanzeul adoarme la loc şi lasă loc părţii Umane. Dacă Cimpanzeul se îngrijorează, atunci va reţine pentru sine toată vascularizarea creierului şi va lua propriile decizii referitoare la ce se întâmplă.

Umanul şi Cimpanzeul gândesc amândoi în modul „aici şi acum" şi ambii interpretează situaţiile în timp ce se întâmplă.



Partea Umană interpretează lucrurile într-o manieră calmă şi logică. Cimpanzeul interpretează lucrurile într-o manieră emoţională.

Cimpanzeul şi Umanul pot lucra bine împreună. Cimpanzeul, cu instinctele şi pornirile sale, ne ţine în siguranţă şi sănătoşi. Ne spune când să mâncăm şi să dormim şi ne avertizează despre pericole şi cum ne putem păzi de ele, sau ne mobilizează când apare ceva ce ne-ar putea îndeplini dorinţele. Pentru mulţi dintre noi e un lucru obişnuit să funcţionăm în baza emoţiilor pe parcursul unei zile, iar acest lucru nu este o problemă. Problemele apar când Cimpanzeul ne oferă o sugestie inadecvată şi noi îi permitem apoi să ne controleze şi nu ştim cum să îl oprim să ne domine.

De ce nu putem să preluăm puterea de la Cimpanzeu şi să luăm decizii?

t

Răspunsul simplu este că Cimpanzeul este mai puternic şi acţionează mai rapid decât Umanul. Un

cimpanzeu are o putere de cinci ori mai mare decât a unui om. La fel, putem vedea Cimpanzeul emoţional din interiorul nostru ca având o putere de cinci ori mai mare ca a noastră. De aceea trebuie să înveţi să stăpâneşti Cimpanzeul dacă îţi propui să ajungi persoana care vrei să fii.

Nu e de niciun folos să încerci să controlezi Cimpanzeul cu puterea voinţei. Numesc asta „trânta cu Cimpanzeul”. Am aflat cu toţii de pe la vârsta de trei ani că, în cele mai multe situaţii, puterea voinţei nu este cea mai bună idee. Această cale e bună doar când Cimpanzeul doarme, e indiferent sau e de acord. Când Cimpanzeul are alte interese, toată voinţa dispare ca un fum. Aşa că trebuie să învăţăm moduri diferite de a lucra cu Cimpanzeul.



Idee principală

Voinţa nu este o cale bună de gestionare a Cimpanzeului – nu te lua la trântă cu Cimpanzeul!

Aşa că, în timp ce tu îţi vezi de rutina zilnică, Cimpanzeul caută încontinuu pericole şi, dacă percepe o ameninţare sau începe să se îngrijoreze, refuză să renunţe la controlul asupra gândirii. Acum funcţionează cu o abordare emoţională a situaţiei. Tu, Umanul, poţi recunoaşte acest lucru, dar nu poţi face nimic, deoarece Cimpanzeul preia controlul şi te lasă cu emoţiile neplăcute. Putem vedea cum se întâmplă acest lucru pe o scanare a creierului, în care se observă cum alimentarea cu sânge este folosită de Cimpanzeu, iar Umanul încearcă să preia

controlul. Bătălia interioară dintre Cimpanzeu şi Uman a început! Cimpanzeul este de cinci ori mai puternic decât Umanul, aşa că acesta din urmă nu are nicio şansă într-o confruntare de forţe.



Idee principală

Un cimpanzeu este de cinci ori mai puternic decât o fiinţă umană. În mod asemănător, Cimpanzeul tău emoţional este de cinci ori mai puternic decât tine. Nu încerca să îl controlezi, gestionează-l. Ai nevoie de un plan de management!

Furia la volan a lui Amy

Să privim un exemplu tipic al modului în care Cimpanzeul preia controlul asupra Umanului, chiar şi când acesta din urmă este prezent şi încearcă să funcţioneze. În acest exemplu e vorba despre furia la volan.

Amy merge cu maşina la serviciu, când un alt şofer îi taie calea. Cei doi creieri ai săi (Umanul şi Cimpanzeul) intră în acţiune.

Umanul spune: „Ce situaţie ridicolă, îmi pare rău pentru oamenii care se poartă aşa. Nu are nicio legătură cu mine şi cel mai bun lucru pe care pot să îl fac este să uit de treaba asta, nu este importantă pentru mine”.

Dar Cimpanzeul din ea spune: „Sunt revoltat. Acest om mă umileşte şi sunt furios. Are nevoie să i se dea o lecţie, se vede că încearcă să fie mai important decât mine. O să câştig lupta asta, nu scapă aşa uşor. Îi voi arăta că m-am înfuriat. O să mă răzbun”.

Dacă Umanul nu ştie cum să gestioneze Cimpanzeul, el va prelua controlul. Cimpanzeul apasă pe acceleraţie şi conduce cât poate de aproape în spatele duşmanului şi îl hăituieşte. Cimpanzeul adversarului recunoaşte ce se întâmplă şi reacţionează în consecinţă. Bătălia Cimpanzeilor este în toi. Acest lucru se desfăşoară pe mai mulţi kilometri, până când Cimpanzeul adversarului se

opreşte şi „flutură” de rămas-bun.

Cimpanzeul lui Amy este acum şi mai agitat şi enervat când ajunge la muncă. Are nevoie de câteva ore să îi treacă. Cimpanzeul continuă să bodogănească despre incident şi cât de mult îl supără şi îl înfurie. Pe drumul de întoarcere spre casă, Cimpanzeul aşteaptă ca altcineva să facă la fel şi vai şi amar de cel sau cea care va îndrăzni!

În acea seară, Amy se întâlneşte cu o prietenă şi îi povesteşte ce i s-a întâmplat. Prietena spune: „Dar de ce nu o laşi baltă?” Pe măsură ce Cimpanzeul lui Amy oboseşte, Umanul poate recăpăta un oarecare control asupra situaţiei. Iar când Cimpanzeul adoarme, Amy reacţionează într-o manieră mai raţională şi Umanul din ea spune: „Ştiu că e stupid, nu ştiu de ce mă ambalez atâta. Uneori mă urăsc pentru că-mi pierd aşa controlul”.

Dacă Amy nu înţelege cum îi funcţionează mintea, ajunge să îşi reproşeze şi să se simtă prost din cauza asta. Dacă înţelege cum îi funcţionează mintea, atunci vom avea un alt scenariu şi o interpretare foarte diferită. Vedem în continuare ce s-a întâmplat cu adevărat şi cum ar fi putut să fie interpretat mai adecvat.

Furia la volan a lui Amy – revizuită

Amy şi Cimpanzeul ei călătoresc împreună. Cimpanzeul adversar i se bagă în faţă. Amy este calmă şi acceptă că nu e mare lucru, oricât de enervant este gestul. Amy îşi spune: „Voi ignora asta, nu are sens să mă enervez că mi s-a băgat un Cimpanzeu în faţă”. Totuşi, după cum am văzut, Cimpanzeul din Amy se trezeşte imediat şi trece în modul atac.

Ce ar fi putut face Amy în acel moment era să vorbească cu Cimpanzeul ei, să îl calmeze şi apoi să îşi vadă de drum. Dar ea nu a ştiut cum să facă asta. (Vom studia în detaliu gestionarea Cimpanzeului mai târziu.) Amy ar fi putut face faţă Cimpanzeului la muncă şi, mai târziu, cu prietena ei, dacă ar fi ştiut cum. Când Cimpanzeul s-a liniştit, într-un final, din cauza epuizării, vascularizarea creierului s-a mutat dinspre Cimpanzeu

înspre Uman.

Amy ar fi putut interpreta diferit situaţia şi ar fi putut să explice cât este de frustrant să facă faţă unui Cimpanzeu needucat care o tot deturnează şi o aduce în stări pe care nu şi le doreşte. Ar putea spune, de asemenea, cât de iritant este să trăiască toate emoţiile create de Cimpanzeu toată dimineaţa de după incident. Amy ar putea să spună în acest caz: „Trebuie să exersez dresarea Cimpanzeului”. Ar putea zâmbi şi ar putea să nu-şi facă reproşuri, chiar dacă Cimpanzeul îi şopteşte la ureche: „Eşti doar o persoană complet iraţională şi toată lumea poate vedea asta”. În schimb, Amy ar putea spune: „Îmi pare rău că Cimpanzeul meu a preluat conducerea, dar voi continua să învăţ cum să îl gestionez şi lucrurile se vor îmbunătăţi, dar cu siguranţă nu o să mă mai cert pe mine”.

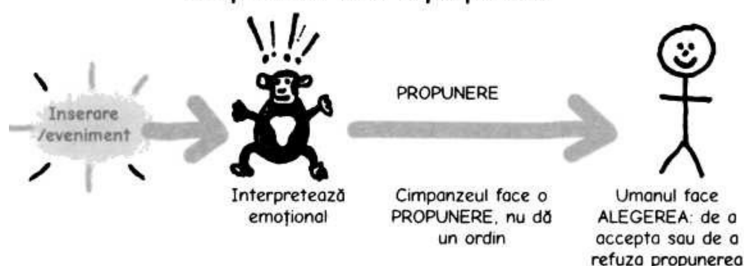
Bătălia interioară: conflictul şi lupta pentru putere dintre Uman şi Cimpanzeu

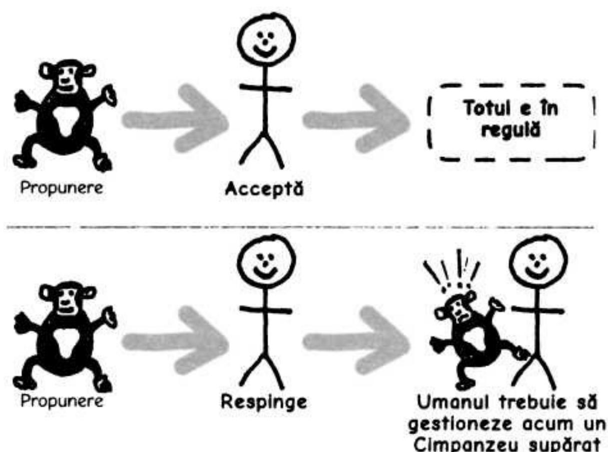
Ori tu, ori Cimpanzeul tău veţi lua deciziile din viaţa ta. Dacă sunteţi de acord, va fi pace. Când nu eşti în acord cu Cimpanzeul, atunci de obicei el te va ataca, iar atacul poate fi foarte dureros din punct de vedere emoţional. Gestionarea acestei confruntări este crucială pentru fericire şi succes.

Modul de bază în care funcţionează emoţiile tale este următorul: Cimpanzeul interpretează realitatea şi oferă Umanului o emoţie şi o sugestie despre cum ar putea aborda situaţia. Umanul ia decizia dacă să accepte sau să respingă propunerea Cimpanzeului.

Dacă Umanul este de acord cu Cimpanzeul şi acceptă propunerea acestuia, atunci nu e nicio problemă să acţionăm în baza emoţiilor. Dar dacă Umanul decide să respingă oferta Cimpanzeului avem o problemă, deoarece foarte probabil Cimpanzeul va riposta şi va refuza să asculte. Va crea astfel un haos emoţional până când ne deturnează şi facem cum vrea el sau până când învăţăm să ne gestionăm emoţiile fără să acţionăm în voia lor.

Parte din problemă este faptul că cei mai mulţi oameni nu îşi dau seama că Cimpanzeul face doar o propunere, şi nu dă un ordin. Nu trebuie să îţi urmezi emoţiile, ci să faci o alegere.





Şoferul de taxi şi Cimpanzeul

Să presupunem că ai plecat prea târziu spre gară şi s-ar putea să pierzi trenul. Ai luat un taxi, încercând să ajungi cât poţi de repede. Şoferul de taxi conduce cu grijă şi stă să se asigure la intersecţii. Tu stai pe bancheta din spate şi priveşti. Umanul din tine ar spune: „Taximetristul conduce cu grijă, dacă nu ajung la timp este doar din vina mea. Eu am plecat prea târziu şi va trebui să accept consecinţele". Aşa că Umanul se relaxează şi spune: „Nu e sfârşitul lumii".

Însă Cimpanzeul nu are de gând să accepte. Se înfurie când taximetristul încetineşte la intersecţii şi

începe să critice ce se întâmplă, poate chiar să înceapă să comenteze. Poate ajunge chiar să se supere pe şoferul de taxi şi să dea vina pe el.

În mintea ta, cele două instanţe se luptă pentru control. Umanul va decide cine va câştiga, dar doar dacă ştie ce să facă. Dacă Umanul e abil, atunci poate calma Cimpanzeul şi poate face faţă situaţiei. Dacă Umanul nu e abil, atunci Cimpanzeul va trece la conducere şi, probabil, Umanul se va supăra apoi pe modul în care a acţionat Cimpanzeul.

Cafea şi prăjitură

Imaginează-ţi că ieşi la o cafea cu un prieten şi acesta spune: „Vrei şi o prăjitură la cafea?” Dacă încerci să îţi ţii greutatea sub control, Umanul ar răspunde: „Nu, mulţumesc”. Dar, dacă se întâmplă să îţi placă prăjitura, Cimpanzeul ar răspunde: „Da, te rog”. Cine va răspunde atunci, Umanul sau Cimpanzeul?

De obicei răspunde Cimpanzeul şi va folosi gândirea emoţională şi justificarea pentru a-şi motiva decizia: „E doar o bucată de prăjitură”, „Vreau să mă simt bine”, „E aiurea să nu mănânci ce îţi place”. De fapt, poate găsi milioane de scuze.

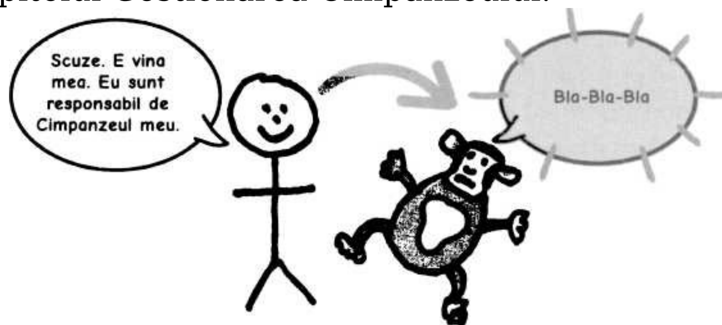
Ce se întâmplă este că mănânci prăjitura şi apoi ori încerci să-ţi amorţeşti conştiinţa, ori te simţi groaznic după 30 de minute şi te miri de ce ai mâncat prăjitura. Ai fost răpit de Cimpanzeu. Nu tu ai spus: „Da, vreau prăjitură”, ci Cimpanzeul. El scapă nepedepsit, iar Umanul rămâne cu vina şi frustrarea. Bineînţeles că există varianta în care eşti de acord să mănânci prăjitura, caz în care tu şi Cimpanzeul sunteţi bucuroşi şi nu e nicio problemă. Dar, dacă ai fost deturnat, avem o problemă de Gestionare a Cimpanzeului.

Sexul şi Cimpanzeul hoinar

Uneori pornirile Cimpanzeului ne bagă în mari încurcături. O bucată de prăjitură e una, începerea unei aventuri extramaritale este o problemă mult mai serioasă. În cazul acesta există potenţialul ca mulţi oameni să fie

răniţi.

Mulţi oameni au o latură Umană decisă să fie fidelă şi monogamă. Totuşi Cimpanzeii lor au interese diferite, cu porniri sexuale puternice, iar acestea îi conduc adesea în căutarea unor întâlniri. Recunoaşterea şi lucrul cu pornirile foarte puternice, cum simt acestea, constituie o abilitate, şi încă una care solicită mult efort. O vom studia în capitolul Gestionarea Cimpanzeului.



Cimpanzeul tău – Responsabilitatea şi RĂSPUNDEREA TA!

Ţine minte: nu poţi folosi Cimpanzeul ca scuză. Dacă ai avea un câine şi acesta ar muşca pe cineva, nu poţi să spui pur şi simplu: „Scuze, dar nu am fost eu de vină, ci câinele”. Eşti responsabil de câinele tău şi de acţiunile sale. La fel, eşti complet responsabil de Cimpanzeul tău şi acţiunile sale. Aşa că fără scuze! Nu poţi spune: „Mda, scuze, dar a fost Cimpanzeul meu, nu sunt eu de vină” sau „Am spus şi am făcut unele lucruri groaznice, deci a fost vorba de Cimpanzeul meu, nu daţi vina pe mine”. Ai responsabilitatea de a-ţi gestiona Cimpanzeul. Poţi lucra la acest lucru pentru a-l opri să te facă să te simţi rău sau să le facă altora rău. Managementul Cimpanzeului este o abilitate, e nevoie de timp pentru formarea ei şi s-ar putea să ai nevoie de cineva care ştie cum să te ajute să faci faţă emoţiilor şi impulsurilor. Nu există scuze pentru neasumarea responsabilităţii, fie ajutându-te singur sau primind ajutor din afară.

Idee principală

Nu poţi schimba natura Cimpanzeului tău, DAR eşti responsabil de gestionarea lui.

Pasul 3: Cum poţi să gestionezi Cimpanzeul şi să dezvolţi Umanul

Pornirile Cimpanzeului nu se vor schimba, dar comportamentele sale se pot schimba

Un pas crucial în Managementul Minţii este acceptarea faptului că pornirile fundamentale ale Cimpanzeului nu se schimbă. Nu poţi schimba natura Cimpanzeului cu care ai de-a face. Este o maşinărie emoţională care nu va fi niciodată programată diferit. Cimpanzeul tău va acţiona întotdeauna bazându-se pe porniri şi în concordanţă cu natura sa, cu emoţii şi acţiuni precum agresivitate, nevroză sau impulsivitate.

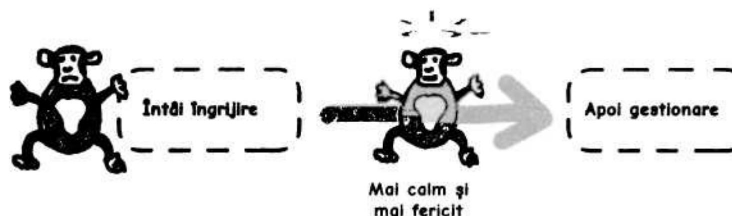
În ceea ce priveşte impulsul de a mânca, de exemplu, trebuie să accepţi că Cimpanzeul vrea să mănânce şi că vei avea întotdeauna pornirea şi emoţiile asociate. Nu e vorba de înlăturarea impulsului sau înfrângerea lui prin puterea voinţei. E vorba de acceptarea şi colaborarea cu pornirea. Acest lucru poate fi realizat zâmbind, relaxându-te şi folosind Managementul Cimpanzeului. Apoi poţi folosi pornirile aşa cum vrei tu, nu cum vrea Cimpanzeul.

Aşa că, în loc să încerci să schimbi Cimpanzeul, trebuie să realizezi managementul emoţiilor şi impulsurilor sale, recunoscând ce are nevoie şi cum funcţionează. Acest lucru înseamnă că e întotdeauna posibil să primeşti gânduri şi emoţii din partea Cimpanzeului care nu îţi vor conveni. Cimpanzeul se va maturiza şi va învăţa câteva comportamente de bază, dar pornirile sale vor rămâne aceleaşi.

Îngrijire înainte de gestionare

Există două aspecte ale lucrului cu Cimpanzeul – grija faţă de Cimpanzeu şi gestionarea Cimpanzeului – şi trebuie abordate în această ordine.

Ordinea în lucrul cu Cimpanzeul



Acest lucru este important, aşa că te rog să te gândeşti serios la el. Dacă ai un Cimpanzeu de care ai grijă, oferindu-i afecţiune şi satisfăcându-i nevoile, atunci cel mai probabil acest animăluţ fericit nu va crea probleme. Acest lucru face managementul foarte uşor. Dacă nu ai grijă de Cimpanzeul tău, atunci cel mai probabil va apărea oricând şi îţi va produce multă suferinţă. Îngrijirea şi managementul Cimpanzeului simt abilităţi emoţionale şi este nevoie de timp şi angajament pentru a le dezvolta şi a le menţine.

Îngrijirea Cimpanzeului

Dacă îndeplineşti în primul rând nevoile Cimpanzeului, atunci Cimpanzeul se află într-o stare în care poţi vorbi cu el şi te ascultă. De exemplu, dacă Cimpanzeul tău se simte în pericol, trebuie să îl faci să se simtă în siguranţă, pentru a-l aduce într-o stare în care să îl poţi gestiona. Dacă ai un Cimpanzeu agresiv şi dominant, atunci ceva simplu, cum ar fi un sport, poate fi o modalitate acceptată social de a satisface această pornire primitivă de dominare.

Principalele porniri şi nevoi ale Cimpanzeului sunt unice pentru Cimpanzeul tău, dar cea mai mare parte a lor constă într-o combinaţie de putere, teritoriu, ego, dominare, sex, mâncare, grup, securitate, curiozitate şi porniri părinteşti. Acestea sunt exemple tipice, aşa că să le studiem pe câteva dintre ele.

Teritorialitate

Cimpanzeilor le place să aibă propriul teritoriu bine delimitat, care le oferă siguranţa procurării hranei, cunoaşterea şi familiaritatea zonei. Această cunoaştere reduce potenţialul ca prădătoni să se ascundă şi să îi ia

prin surprindere. Aşa că cimpanzeii care au un teritoriu se simt mai în siguranţă şi mai relaxaţi.

Cimpanzeul din noi nu mai are o zonă din junglă unde trăieşte, aşa că va căuta un echivalent în societate. Putem avea instincte teritoriale aplicate caselor şi grădinilor noastre. Conflictele dintre vecini pe tema unor copaci care trec dincolo de gard sau disputele pe cei doar 12 centimetri de alee pot deveni fatale. Există multe cazuri de asemenea dispute care au dus la moartea unuia dintre vecini. Impulsul de stabilire a teritoriului este atât de puternic, încât Cimpanzeii din noi se vor angrena rapid în apărarea sa, iar acest impuls necontrolat poate duce la dezastre.

Teritorialitatea nu se manifestă doar acasă sau în plan fizic. Se poate manifesta şi la muncă sau în plan psihologic. Cimpanzeii se enervează dacă simt că altcineva le încalcă zona de responsabilitate, cum ar fi funcţia de la locul de muncă. La nivelul cel mai primitiv, experimentele au demonstrat că ne putem supăra sau simţi invadaţi de cineva care doar stă la aceeaşi masă cu noi. Un experiment a pus două persoane faţă în faţă la o masă, iar una dintre ele şi-a mutat intenţionat lucrurile dincolo de hotarul invizibil ce delimita jumătatea mesei. Cealaltă persoană, care nu ştia nimic despre natura experimentului, manifesta semne de agitaţie că cealaltă persoană îi invada zona. Evident că pe masă nu existau linii trasate, dar Cimpanzeii le desenează instinctiv pentru noi. Cimpanzeul primeşte sprijin şi din partea Umanului prin regulile de etichetă, legea nescrisă fiind că toată lumea ar trebui să aibă parte de suprafeţe egale de masă. Prin urmare, Cimpanzeul, cu sprijinul Umanului, devine agitat şi ar putea reacţiona.

Teritorialitatea este puternică atât pentru Cimpanzeii masculini, cât şi pentru cei feminini, deşi Cimpanzeii masculini tind să lupte cu graniţele, în timp ce Cimpanzeu feminini tind să apere „cuibul”. Aceste instincte simt foarte puternice pentru perpetuarea speciei, aşa că să nu ne mire că avem de-a face cu ele în fiecare zi. Ele pot fi deghizate

foarte subtil, dar putem învăţa să le recunoaştem dacă ne gândim un pic.

Instinctul teritorial se poate manifesta în lumea de astăzi şi nu este nici bun, nici rău. Ce trebuie să decizi este dacă trebuie să pui în aplicare acest instinct sau dacă este neaplicabil într-o situaţie ori lipsit de perspectivă. Odată ce ai recunoscut nevoia Cimpanzeului de a avea un teritoriu, o poţi ajuta prin delimitarea lui într-un mod civilizat. Astfel, Cimpanzeul va fi fericit şi poţi continua fără ca el să stea pe capul tău. Ideea importantă este să recunoşti nevoia Cimpanzeului şi să ai grijă de ea. Astfel, stabilind un teritoriu suficient pentru Cimpanzeu, compatibil cu societatea în care trăim, mergem mai departe. Delimitarea caselor şi locurilor de muncă este liniştitoare pentru Cimpanzeu.

Aceasta este metoda de îndeplinire a multor porniri ale Cimpanzeului. În primul rând: recunoşti că pornirea este prezentă şi găseşti o soluţie care va fi pe placul Cimpanzeului şi acceptabilă pentru lumea în care trăieşti.

Aşadar, dacă recunoşti teritorialitatea Cimpanzeului, trebuie să ai grijă de ea oferindu-i un teritoriu şi un spaţiu. Poate fi o cameră, un apartament, o casă, un loc de muncă cu rol bine definit sau doar spaţiu psihologic prin evadarea din lume citind o carte. Orice vei alege trebuie să satisfacă Cimpanzeul şi trebuie să fie dus la bun sfârşit. Umanul realizează aceste acţiuni, nu Cimpanzeul!

Un exemplu de lucru cu teritoriile putem găsi în experienţa de la muncă. Dacă Cimpanzeul îţi spune că nu se simte în siguranţă deoarece nu ştie care este rolul lui, atunci e treaba ta să-ţi lămureşti rolul cu managerul direct şi să te asiguri că eşti mulţumit şi că Cimpanzeul s-a liniştit. Altfel, Cimpanzeul va fi nesigur şi va începe să-şi facă de cap pentru că nu ai avut grijă de el. Odată ce ţi-ai delimitat teritoriul la muncă, atunci Cimpanzeul se va calma şi se va simţi în siguranţă în partea lui de junglă, aşa cum o vede el.

Pornirile părinteşti

Acestea simt un amestec între porniri şi instinct. Le-am putea vedea ca dorinţa şi nevoia de a fi părinte şi instinctul de a proteja urmaşii.

Cum fac faţă oamenii pornirilor parentale neîndeplinite? Aici intervine sublimarea, care înseamnă o redirecţionare constructivă a energiei şi pornirilor către altceva. Unii sublimează această pornire alegând profesii care presupun să ai grijă de alţii, mai ales de copii şi tineri. Alţii pot sublima impulsul prin intermediul animalelor de companie, câinele fiind recunoscut cu uşurinţă ca substitut clasic pentru un copil. Totuşi, pentru alţii, câinele poate reprezenta o altă nevoie sublimată şi este un simbol al statusului, iar pentru alţii poate reprezenta un companion. Important pentru tine este să recunoşti pornirile propriului Cimpanzeu, să te asiguri că sunt îndeplinite aşa cum vrei tu şi că sublimarea este adecvată, fără încălcarea limitelor.

Lauda şi recunoaşterea în îngrijirea Cimpanzeului

Un lucru important în ceea ce priveşte îngrijirea Cimpanzeului este recunoaşterea modului diferit în care gândeşte Cimpanzeul în comparaţie cu Umanul când vine vorba despre recunoaştere şi laudă. Cimpanzeii sunt ca nişte copii, căutând laudele din exterior, pe când Umanul este ca un adult, evaluându-se şi folosind recunoaşterea internă. Desigur, şi Umanul se bucură de laude şi recunoaştere, dar de obicei nu le caută.

Cimpanzeilor le plac laudele şi recunoaşterea venite din partea Cimpanzeului Alfa (adică oamenii pe care îi consideră importanţi). Cimpanzeul nu greşeşte dorindu-şi acest lucru, aşa încât, chiar dacă tu, ca Uman, nu ai nevoie de laude şi recunoaştere din partea altora, Cimpanzeul probabil are nevoie şi treaba ta e să nu îl dezamăgeşti. Pentru a avea grijă de Cimpanzeu trebuie să cauţi cu adevărat laude din partea celor a căror opinie o respecţi sau o consideri importantă. Acest lucru va linişti Cimpanzeul. Dacă nu ceri politicos laude şi recunoaştere (atunci când meriţi, bineînţeles!), consecinţele vor fi că Cimpanzeul va intra în priză, se va simţi subevaluat şi va

deveni indignat. Acest lucru va duce la interacţiuni negative din punct de vedere emoţional. Ai grijă de Cimpanzeu şi obţine recunoaşterea de care are nevoie cerând feedback constructiv de la cineva a cărui opinie o consideri importantă.

Managementul Cimpanzeului

Trei modalităţi de a-ţi gestiona Cimpanzeul







Exprimare Limitare Banană

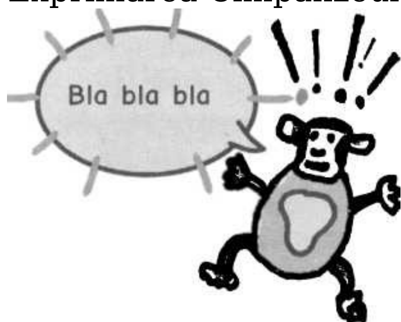
Exprimarea Cimpanzeului

Dacă Cimpanzeul din tine este agitat sau supărat în legătură cu ceva, primul lucru pe care trebuie să îl facă este să elibereze această emoţie sau opinie. Acest lucru se numeşte „Exprimarea Cimpanzeului”. Trebuie să îi permiţi să facă asta dacă vrei să asculte. Permiţându-i Cimpanzeului să exprime emoţia, îl vei calma şi apoi el va putea asculta de raţiune sau va adormi la loc.

Exprimarea emoţiilor înseamnă ca el să spună exact ce simte, indiferent de cât de iraţional poate fi, indiferent de cât de mult timp are nevoie pentru asta. Aminteşte-ţi că Cimpanzeul e iraţional, aşa că lasă-l să-şi exprime emoţiile şi, când a terminat, lasă Umanul să selecteze lucrurile rezonabile care au fost spuse şi să le ignore pe cele fără sens. Cei mai mulţi Cimpanzei vor avea nevoie de mai puţin de io minute ca să-şi exprime temerile sau emoţiile şi apoi vor tăcea şi vor asculta. Uneori ar putea avea nevoie şi de o a doua repriză.

Dacă ai vrea să laşi un cimpanzeu să se exprime, l-ai duce într-un ţarc închis şi l-ai lăsa să-şi facă de cap. Nu l-ai duce la supermarket să-i dai drumul din lanţ! Nu îţi exprima Cimpanzeul în supermarket!

Exprimarea Cimpanzeului



Du Cimpanzeul într-un spaţiu închis
Lasă-l să spună tot
Ascultă Cimpanzeul cât timp este necesar
Nu comenta

Eliberarea inadecvată a emoţiilor, într-un loc public, în momentul nepotrivit sau în faţa persoanei nepotrivite este ca şi cum ţi-ai lăsa Cimpanzeul liber într-un supermarket. Exprimarea Cimpanzeului într-un spaţiu îngrădit este echivalentul exprimării emoţiilor în intimitate, cu persoana potrivită. Prin persoana potrivită înţeleg pe cineva care recunoaşte că e vorba doar de un Cimpanzeu care se manifestă şi că nu e vorba de tine. Prin urmare, poţi spune ce vrei şi nu va reacţiona la orice ai de spus, nu îşi va face griji şi nu va repeta ce a auzit. El recunoaşte că este Cimpanzeul din tine, nu eşti tu. Persoana nepotrivită e cineva care ar interacţiona cu ce spune Cimpanzeul, ceea ce ar putea înrăutăţi serios lucrurile.

Când Cimpanzeul a terminat, te vei simţi mai bine şi apoi îi poţi permite acestuia să meargă să doarmă, în timp ce tu ai o conversaţie Umană şi calmă. Dacă cineva întrerupe Cimpanzeul în timp ce se exprimă, el nu va asculta, ci doar se va agita mai tare. Aşa că, dacă asculţi Cimpanzeul cuiva, aşteaptă până când a exprimat tot!

Unor persoane le este greu să-şi exprime emoţiile şi le putem ajuta lăsându-le să facă acest lucru singure sau, dacă le este util, să îşi redea sentimentele în scris. Poţi exprima Cimpanzeul foarte bine de unul singur, dar

majoritatea Cimpanzeilor vor ca să audă cineva ce au de spus, să îi înţeleagă şi să-i consoleze sau să fie de acord cu părerea lor. Exprimarea emoţiilor nu trebuie să fie cu strigăte şi ţipete. Poate fi realizată foarte eficient şi cu calm. Lucrul important este să te eliberezi de povară şi apoi să poţi analiza şi acţiona în baza gândurilor legitime. Aminteşte-ţi că Cimpanzeul poate avea unele concluzii foarte valide în nemulţumirea lui şi acestea trebuie preluate de Uman.

Limitarea Cimpanzeului

Odată ce Cimpanzeul a terminat ce avea de exprimat, ai şansa de a lucra cu el într-un mod mai domolit. Dacă presupunem că Cimpanzeul s-a exprimat destul şi acum este într-o stare în care poate primi informaţii, putem aborda temerile şi îngrijorările sale vorbind cu el.

Folosind informaţiile, adevărul şi logica, putem continua să calmăm Cimpanzeul şi să discutăm raţional cu el. Această abordare raţională din partea Umanului se numeşte „Limitarea Cimpanzeului” sau trimiterea Cimpanzeului înapoi în cutia lui.

Denaturarea imaginii lui John

Să studiem un scenariu despre o nedreptate, deoarece aceasta aproape invariabil stârneşte cea mai mare parte a Cimpanzeilor.

John e maistru pe un şantier de reparare a unui drum şi are doi oameni alocaţi la o lucrare. Se întâlneşte cu ei, le explică foarte limpede ce au de făcut şi accentuează că trebuie să îl anunţe dacă apar probleme, pentru că lucrarea trebuie finalizată în acea zi. Apoi trebuie să plece pentru a supraveghea un alt proiect. Când revine, după câteva ore, cei doi nu şi-au făcut treaba, au stat şi l-au aşteptat să se întoarcă şi nu l-au sunat. John se enervează, dar spune că va vorbi cu şeful lui ca să-l anunţe de această situaţie. Când John îl sună pe şef, află cu stupoare că şeful a trecut pe acolo şi i-a văzut deja pe cei doi muncitori şi a vorbit cu ei. Ei i-au spus că John nu le-a lăsat instrucţiuni sau vreun număr de telefon, aşa că ei nu aveau nicio vină

şi John era responsabil. Şeful lui John refuză să-l asculte şi îl concediază. John află mai târziu că unul dintre cei doi muncitori este chiar nepotul şefului.

Dacă ne gândim la reacţia lui John şi a Cimpanzeului său în această situaţie, putem găsi o cale de a rezolva cel mai bine acest scenariu. Cu siguranţă, John a fost victima unei nedreptăţi. Cimpanzeul său va interpreta astfel corect situaţia şi ne putem aştepta să reacţioneze cu furie şi supărare. Acesta ar fi o reacţie rezonabilă din partea Cimpanzeului. John trebuie întâi să lase Cimpanzeul său se exprime şi să se descarce în legătură această nedreptate. A încercat să vorbească cu şeful lui, care nu e pregătit să asculte. Ar putea să aleagă arbitrajul şi să lupte pentru locul lui de muncă şi pentru plăţi compensatorii. Căile deschise trebuie explorate, dar nu de către Cimpanzeul lui! Trebuie să elibereze emoţia întâi prin exprimarea Cimpanzeului într-un loc sigur. Poate fi vorba de un prieten sau o rudă care poate asculta, înţelege şi recunoaşte nedreptatea. Asta va ajuta la liniştirea Cimpanzeului. Totuşi Cimpanzeul îşi poate dori răzbunare împotriva celor doi şi plăţi compensatorii. Banii sunt o pretenţie rezonabilă, dar e posibil să nu se întâmple. Cimpanzeul trebuie limitat, aşa că acum este rândul Umanului să gândească şi să planifice.

John îşi limitează Cimpanzeul

Pentru a putea să-şi limiteze Cimpanzeul, Umanul din John va avea nevoie de nişte fapte şi adevăruri care îl vor mulţumi pe Cimpanzeu. Umanul din John va recunoaşte că, deşi este neplăcut, se petrec nedreptăţi şi adeseori acestea nu sunt eliminate. Adevărul este că merită să lupţi pentru colţul tău, dar vine o vreme când trebuie să recunoşti că nu va ieşi mereu aşa cum îţi doreşti şi trebuie să limitezi pierderile. Ştim deja că viaţa nu este corectă.

John trebuie să vorbească cu Cimpanzeul său şi să cadă de acord că există o limită în privinţa cantităţii de energie şi a timpului dedicate reparării nedreptăţii. Îşi va confrunta Cimpanzeul cu adevărurile neplăcute ale vieţii.

Planul raţional pe care îl va stabili John va ajuta Cimpanzeul să accepte situaţia şi să renunţe, la momentul potrivit.

Dacă John nu vine cu un răspuns solid, adevărat, bazat pe fapte, atunci e puţin probabil să se liniştească Cimpanzeul. De exemplu, dacă Cimpanzeul vrea să se răzbune pe cei doi muncitori, atunci John nu poate să-i spună Cimpanzeului: „Treci peste asta, mulţi oameni suferă aşa”. Acest răspuns nu prea este de ajutor, deoarece se bazează parţial pe adevăr şi parţial pe o comandă sau o dorinţă a lui John: „Treci peste asta”. Un răspuns mai bun şi mai logic ar fi: „A avut loc o nedreptate, dar pentru această nedreptate anume e posibil să nu se găsească rezolvare şi va trebui să stabilim o limită a eforturilor de reparare a ei”. Poate să adauge şi alte adevăruri, cum ar fi: „Nu e sfârşitul lumii dacă nu se face dreptate”; „Sunt un adult şi pot face faţă acestei situaţii”; „Nu trebuie să rămân furios dacă aleg să nu mai fiu”; „Acest eveniment va fi în curând istorie şi voi merge mai departe”.

John are nevoie, cu siguranţă, să găsească răspunsuri care vor satisface Cimpanzeul şi s-ar putea ca niciunul dintre aceste răspunsuri să nu fie suficient de puternic. Sigur e că, pentru a merge mai departe şi a putea limita Cimpanzeul, are nevoie să găsească răspunsuri. Altfel va acţiona în baza sentimentelor Cimpanzeului, va descoperi că nu ajunge nicăieri şi îşi va produce şi mai multă suferinţă.

Uneori nu poţi câştiga. Important este să recunoşti acest fapt şi să îl accepţi. Apoi îi poţi reaminti Cimpanzeului acest lucru. Aminteşte-ţi că Cimpanzeul face o PROPUNERE. Tu, Umanul, poţi ALEGE. Îţi poţi urma emoţiile sau le poţi refuza, anunţându-ţi Cimpanzeul că vrei să-ţi ofere emoţii mai utile. Nu e uşor, dar, când tragem linie, numărăm multe momente în care viaţa nu va merge aşa cum ne dorim noi. Limitarea Cimpanzeului înseamnă să îi spui adevăruri pe care le va accepta pentru a-l trimite calm înapoi în cutia lui.

Vizita lui Andy la dentist

Un alt exemplu de limitare a Cimpanzeului ar putea lămuri mai bine cum putem calma Cimpanzeul. Să presupunem că Andy merge la dentist pentru o plombă şi îi este foarte teamă de asta, făcându-l să se simtă rău. Ştie că e prostesc, pentru că e vorba doar de o vizită la dentist, dar asta nu îl ajută prea mult.

În primul rând, Andy trebuie să recunoască anxietatea ca fiind a Cimpanzeului, nu a lui. Cimpanzeul lui acţionează natural şi este excesiv de temător. El ştie că e vorba despre Cimpanzeu, deoarece poate răspunde la întrebarea: „Vreau să-mi fie atât de frică?" cu un simplu „nu". Deci avem de-a face cu un Cimpanzeu speriat. Ce vrea Andy? El spune că vrea să pună lucrurile într-o perspectivă mai largă şi să meargă la dentist cu o stare calmă şi optimistă. Aşa că Umanul spune: „Vreau să fiu calm, e doar o plombă". Cimpanzeul spune: „Nu fac faţă, sunt speriat de moarte şi nu vreau să merg".

Acum avem parte de o luptă care se desfăşoară între Cimpanzeu şi Uman.

Andy îşi exprimă Cimpanzeul

Pentru ca Umanul să obţină ce vrea, trebuie să urmeze procedura în ordinea corectă. Începem prin exprimarea Cimpanzeului.

Andy şi Cimpanzeul său încep exerciţiul. El spune:

„Simt atât de prost şi e jenant. Nu-mi vine să cred că îmi e atât de frică de dentist. Ştiu că o să mă fac de râs. De ce a trebuit să am o carie? Of, ce bine ar fi fost dacă nu aş fi avut-o! De ce trebuie să avem dinţi, de ce nu avem ceva mai puternic?" Discursul dezlânat devine din ce în ce mai prostesc, dar şi din ce în ce mai puţin puternic. După aproape io minute se opreşte şi apoi putem auzi Umanul care spune: „Gata, mi-a ajuns atâta tânguială!". Cimpanzeul oboseşte, dacă nu chiar se epuizează. Ia aminte că această tiradă a fost foarte importantă pentru a obosi Cimpanzeul. Dacă o reprimi, atunci e mai puţin probabil să poţi să vorbeşti cu Cimpanzeul. Aşa că nu te

abţine!

Andy îţi limitează Cimpanzeul

Acum Andy îşi poate limita Cimpanzeul vorbind cu el, folosind adevărul şi logica. I-ar putea spune următoarele lucruri: „Dacă chiar nu vrei să mergem, nu mergem, putem sta cu o gaură în măsea şi vom avea problemele care apar inevitabil din asta. Dacă ne ducem s-ar putea să ne doară până la un punct. Sunt de acord cu tine”.

(Uneori e bine să fii de acord cu Cimpanzeul, dacă îţi spune adevărul. Nu are sens să avem o „gândire pozitivă” dacă asta înseamnă, de fapt, să ignorăm adevărul. Să rămânem la o gândire realistă, care este mult mai bună!)

„Dacă mergem şi plombăm măseaua, se va termina în 30 de minute şi beneficiile vor fi mari. După ce se va termina vom fi din nou veseli. Tratamentul şi durerea nu o să dureze o veşnicie. Hai să privim în perspectivă: ne plombăm o măsea, nu e sfârşitul lumii. Chiar vreau să facem asta”.

După cum vezi, simt multe răspunsuri şi adevăruri pe care Andy le poate spune Cimpanzeului. Aceste adevăruri vor linişti Cimpanzeul doar dacă au semnificaţie pentru el. Toată lumea trebuie să descopere adevărurile care sunt semnificative şi puternice pentru Cimpanzeul propriu. Unele adevăruri vor calma Cimpanzeul unei persoane, pe când alţi Cimpanzei vor avea nevoie de adevăruri diferite. Din nou, e important pentru tine să găseşti adevărurile care vor calma Cimpanzeul tău şi îl vor face să meargă liniştit în cutia lui şi să doarmă.

Dacă faci bine acest lucru, vei descoperi cum să îţi antrenezi Cimpanzeul să înţeleagă că există reguli după care să trăiască şi că tu, Umanul, faci aceste reguli. Cimpanzeul va începe, într-un final, să răspundă la ele mai des. La început poate refuza să coopereze şi poate fi nevoie de mai multe episoade de exprimare a Cimpanzeului pentru o problemă înainte să îl poţi linişti. De asemenea, e posibil să trebuiască să continui să trimiţi de mai multe ori Cimpanzeul să se liniştească în cutia lui

pentru o singură problemă, dar cu practică şi pricepere Cimpanzeul va reacţiona şi Umanul poate gestiona în sfârşit situaţia.

Andy poate descoperi că Cimpanzeul său iese din nou din cutia lui, aşa că trebuie să aibă răbdare şi să repete aceeaşi manevră pentru a-şi putea limita Cimpanzeul.

Nu controlăm niciodată Cimpanzeul, îl gestionăm. E o diferenţă. Aminteşte-ţi că Cimpanzeul e de cinci ori mai puternic decât tine, aşa că nu-ţi folosi puterea voinţei pentru a încerca să îl controlezi. Te va învinge pe termen lung. În schimb, gestionează Cimpanzeul prin exprimarea şi limitarea lui.

Idee principală

Poate fi nevoie de mai multe episoade de exprimare a Cimpanzeului pentru o singură problemă înainte să îl poţi limita. Poţi avea nevoie, de asemenea, să limitezi Cimpanzeul de mai multe ori pentru o anumită problemă.

Trebuie să îmi exprim întotdeauna Cimpanzeul?

Uneori Cimpanzeul nu are nevoie să se exprime şi se va linişti imediat cu ajutorul adevărului şi logicii. Aşa că nu îl provoca inutil făcându-l să se exprime. De asemenea, aminteşte-ţi că Cimpanzeul e iraţional, ceea ce înseamnă că poate fi imprevizibil şi uneori poate deveni foarte anxios fără vreun motiv anume, în timp ce alteori poate fi foarte calm, tot fără vreun motiv anume. Nu încerca să înţelegi de ce e aşa, pentru că

Cimpanzeul nu este raţional şi, în multe cazuri, e de neînţeles. Lucrează doar cu emoţia în loc să încerci să îl înţelegi de fiecare dată.

Lucrul cu gândirea emoţională a Cimpanzeului

Cimpanzeul foloseşte gândirea emoţională, care e caracterizată prin concluzii pripite, gândire de tip alb-şi-negru şi generarea de idei paranoice. E important să ai o modalitate de recunoaştere a momentelor în care îi permiţi Cimpanzeului să gândească pentru tine şi apoi să ai mijloacele de a face faţă consecinţelor.

Cel mai simplu mod de a recunoaşte că Cimpanzeul

gândeşte pentru tine este ori când devii foarte emoţional, ori când eşti calm, dar ai o stare de nelinişte. Aminteşte-ţi că Cimpanzeul îţi oferă stările lui şi trebuie să decizi ce faci cu ele. Dacă poţi recunoaşte că Cimpanzeul foloseşte gândirea emoţională, atunci poţi lucra cu el folosind unele tehnici specifice. De exemplu, dacă Cimpanzeul gândeşte în termeni albşi-negru, opreşte-te şi întreabă-te care sunt alternativele sau dacă poţi găsi o zonă de compromis. Poate eşti într-o relaţie dificilă şi ţi-e foarte greu să te hotărăşti dacă să continui relaţia sau nu. Nu e niciodată o situaţie de dorit şi ea te poate devasta emoţional. Cimpanzeul încearcă să rezolve această situaţie gândindu-se că are de făcut o alegere şi că opţiunile sunt clare: ori mă despart de această persoană şi s-a terminat, ori stau cu ea şi încercăm să facem să fie mai bine. Această dilemă şi incapacitatea de a decide sunt prezentate Umanului, care trebuie să recunoască faptul că este gândire de tip alb-şi-negru. Umanul poate căuta acum calea de mijloc. Întreabă-te dacă mai există şi altă opţiune. O posibilitate este să nu priveşti situaţia ca având nevoie de o soluţie definitivă chiar în acel moment. Asta ar însemna, de exemplu, că aţi putea să aveţi o perioadă de pauză, în care amândoi staţi un pic departe de celălalt pentru a vă aduna gândurile şi a vedea imaginea mai clară. Un time-out este un compromis care îi oferă Umanului din tine o şansă de a vorbi cu Cimpanzeul şi de a-l calma. De asemenea, îi dă Cimpanzeului timp să se exprime şi să se descarce pentru a se simţi mai bine.

Gândurile paranoice pot fi abordate, în primul rând, prin recunoaşterea faptului că poţi avea un Cimpanzeu care reacţionează exagerat, oferindu-ţi idei prea sensibile sau imaginative. Acest lucru se întâmplă adesea pentru că Cimpanzeul se simte nesigur şi nu are acces la informaţii, aşa că umple golurile. Ca prim pas, ai putea lăsa Cimpanzeul să-şi exprime gândurile paranoice şi apoi să vezi dacă încă mai par realiste. Dacă da, atunci Umanul poate căuta fapte şi dovezi nu doar în sprijinul ideii (cu

care Cimpanzeul va fi de acord), ci şi împotriva ei. Trecerea în revistă a acestor dovezi împreună cu un prieten poate ajuta la clarificarea lucrurilor. Adesea, după ce povestim lucrurile de câteva ori, imaginea devine mai limpede. Cel mai important lucru este delimitarea faptelor, iar asta înseamnă, de obicei, abordarea persoanei sau persoanelor în cauză pentru a clarifica într-un mod constructiv ceea ce se întâmplă. Adeseori, când avem sentimente de paranoia şi persecuţie, acestea dispar rapid când punem întrebările potrivite într-un mod neutru şi ascultăm răspunsurile.

Bananele

Cea de-a treia modalitate de a gestiona Cimpanzeul este să îl hrănim cu banane. Acestea sunt fructe pe care le vrea Cimpanzeul, date ca recompensă sau pentru a-i distrage atenţia. Aşadar, avem două tipuri de banane: distragerile şi recompensele. Hrănirea Cimpanzeului cu banane nu este un mod foarte eficient de rezolvare a problemelor, dar în anumite circumstanţe poate fi o modalitate foarte bună pentru a gestiona Cimpanzeul.



Banana distragerii

Iată un exemplu de banană a distragerii. Imaginează-ţi că ţi-e foarte greu să te dai jos din pat de dimineaţă. Din momentul în care te-ai trezit, Cimpanzeul îşi începe discursul: „Nu pot să mă scol, e cald aici, mă simt obosit, am corpul greu, încă cinci minute…”

În această situaţie, problema este că îi permiţi Cimpanzeului să gândească şi asta nu îţi e de ajutor. Pentru a-l distrage, îl poţi şunta spunând: „Nu putem gândi

bine până nu ne-am ridicat în picioare”. Aşa că, atunci când porneşte alarma, îi spui cu fermitate Cimpanzeului: „Nu gândim, doar ne ridicăm până număr la cinci... Cinci, patru, trei, doi, unu şi picioarele pe podea”. Dacă te pregăteşti de cu seară şi intri direct în acest program cu o numărătoare inversă rapidă, vei fi în picioare înainte ca Cimpanzeul să aibă ocazia să discute cu tine. Pentru ca acest truc să funcţioneze, trebuie să împiedici Cimpanzeul să gândească. Aşa că distragerea se face prin numărătoare şi mişcare în acelaşi timp. De exemplu, la cinci te dezveleşti imediat (fără să gândeşti), la patru te aşezi pe marginea patului

(fără să permiţi vreun fel de gânduri), la trei te ridici în picioare, la doi mergi spre baie şi la unu te feliciţi că ai făcut ce ţi-ai propus şi ai ţinut Cimpanzeul ocupat. Această banană (care este o succesiune rapidă de acţiuni care blochează gândirea) îl împiedică pe Cimpanzeu să intervină, dar trebuie activată rapid. Mulţi oameni au folosit această banană pentru a se da jos din pat de dimineaţă, cu rezultate bune. Discuţiile de convingere cu Cimpanzeul pentru a-l da jos din pat de obicei nu funcţionează. Blocarea Cimpanzeului, oprindu-l să gândească, poate fi folosită în multe scenarii diferite, cu efecte notabile.

Banana distragerii poate îi folosită pentru a ţine ocupat un Cimpanzeu agitat sau nerăbdător când trebuie să aştepţi. Distragerile simple, cum ar fi o carte sau muzica, sunt de obicei cele mai puternice.



Banana recompensei

Oferirea de recompense Cimpanzeului propriu poate îi surprinzător de eficientă. De exemplu, să presupunem că ai de scris zece e-mailuri, dar nu te poţi porni şi vrei să-ţi bei cafeaua. Dacă îi spui Cimpanzeului: „Când ai terminat de scris cinci e-mailuri îţi poţi bea cafeaua”, de obicei Cimpanzeul îţi va da impulsul necesar pentru a începe treaba. Această „banană” sub forma unei căni de cafea la sfârşitul primelor cinci e-mailuri va energiza Cimpanzeul cât să se mobilizeze pentru cinci e-mailuri. Cimpanzeul te va face să te concentrezi puternic pe sarcină şi te va ajuta, nu te va împiedica. Acest lucru poate părea deosebit de iraţional, dar şi Cimpanzeul e iraţional, iar tehnica de obicei dă rezultate.

Pentru cea mai mare parte a Cimpanzeilor, bananele cele mai frecvente vin sub forma laudei sau a aprobării exprimate de ceilalţi. Cea mai mare parte a Cimpanzeilor caută recunoaştere şi aprobare de la alţii, aşadar, folosirea acestui lucru, cum ar fi oferirea unei recompense, poate fi foarte eficientă. De exemplu, să spunem că trebuie să-ţi zugrăveşti camera, ştii cum ar trebui să o faci, dar îţi e greu să te urneşti. Poţi recompensa Cimpanzeul sunând un prieten şi invitându-l să vadă cum ţi-ai zugrăvit camera. Nu ne surprinde că Cimpanzeul se va mobiliza şi te va face să zugrăveşti camera, pentru că vrea laudele (şi pentru că nu vrea să pice prost în faţa prietenului).

Bananele pot fi o modalitate utilă de gestionare a Cimpanzeului pe termen scurt pentru a termina treaba, a-l distrage de la griji sau a-ţi permite să iei o pauză. Ele de obicei nu sunt la fel de puternice precum liniştirea Cimpanzeului, pentru că de obicei nu abordează cauza problemei.

Dezvoltarea Umanului în lupta şi încleştarea pentru putere de pe Planeta Divizată dintre Uman şi Cimpanzeu nu trebuie să uiţi de tine. Eşti o entitate separată de Cimpanzeu. Tu, ca fiinţă Umană, ai nevoi, după cum şi Cimpanzeul din tine are nevoi. Nevoile Umanului pot fi identificate prin studierea trăsăturilor caracteristice ale

Umanului din noi. Ne aşteptăm la o împlinire a Umanului prin realizări constructive, cum ar fi hobby-uri şi interese ce nu sunt esenţiale pentru supravieţuire, dar care aduc bogăţie sufletească şi satisfacţie în viaţa noastră.

Idee principală

Cimpanzeului îi place să supravieţuiască, Umanului îi place să aibă un scop.

Când avem sentimentul scopului în viaţă, acesta aduce cu sine sentimentul sensului, care duce, la rândul său, la realizări, satisfacţie şi stare de bine. Vom analiza mai târziu succesul şi fericirea în mai multe detalii, dar ideea pe care o prezentăm aici este că, pentru a te îngriji de tine, trebuie să ai grijă şi de nevoile Cimpanzeului, şi de nevoile Umane. Mult prea des ne oprim doar la Cimpanzeu, deoarece ne ocupă mult timp şi strigă cel mai tare.

Rezumatul ideilor principale

„Vreau să...?” e întrebarea pe care trebuie să o pui pentru a recunoaşte dacă Cimpanzeul te deturnează. Dacă răspunsul este „nu”, atunci ai fost deturnat.

Eşti întotdeauna responsabil de Cimpanzeul tău.

Cimpanzeul e de cinci ori mai puternic decât tine.

Gestionează-ţi Cimpanzeul, nu încerca să-l controlezi.

Există trei modalităţi de gestionare a Cimpanzeului: Exprimare, Limitare şi Banane.

Exerciţiu recomandat:

Exerciţiul NAAR

Normal

Aşteptat

Acceptat

Rezolvat învaţă să aplici NAAR în viaţă

Este Normal să ai izbucniri ale Cimpanzeului şi activităţi pe care nu le vei gestiona prea bine. De aceea, ar trebui să te Aştepţi ca asemenea lucruri să se întâmple din când în când. Acceptă că nu eşti perfect şi că acest animal este foarte puternic. Rezolvă izbucnirea sau activitatea prin mijloace adecvate, cum ar fi scuze, în caz că ai afectat

alte persoane sau iertându-te pe tine dacă simţi că te-ai dezamăgit.

Această abordare înseamnă să fii rezonabil cu tine însuţi. De câte ori treci printr-o activitate a Cimpanzeului pe care nu o gestionezi, opreşte-te şi gândeşte NAAR. Acceptă că acesta e modul în care funcţionează maşinăria şi apoi rezolvă situaţia fără conflict. Vina, ruşinea, frustrarea şi celelalte emoţii negative există pentru a ne ajuta să facem ajustări, nu ca să ne distrugă. Nimeni nu are dreptate tot timpul, iar mulţi dintre noi se înşală de destul de multe ori.

Fă eforturi pentru a implementa modul de gândire NAAR ca o modalitate de a face faţă unui management mai puţin eficient al Cimpanzeului. Dacă ai emoţii negative, întoarce-le şi foloseşte-te de ele pentru a putea avansa. Gândeşte-te cum ai putea lucra cu emoţiile negative în loc să intri în luptă cu ele.

Luna Călăuzitoare (Partea întâi)

4

cum să înţelegi computerul din mintea ta



Luna Călăuzitoare este Computerul din creierul tău. În Univers, Lunile acţionează ca stabilizatoare pentru planetele în jurul cărora orbitează, prin urmare Lima Călăuzitoare stabilizează Planeta Divizată. Acest lucru înseamnă că, dacă putem face Computerul din minte să funcţioneze bine, acesta îi va oferi stabilitate minţii şi va face mult mai uşoară gestionarea Cimpanzeului.

Computerul: câteva lucruri de bază

Care este funcţia Computerului?

Computerul tău are două funcţii: [3]

---

3 Poate gândi şi acţiona automat pentru tine folosind gânduri şi

Cum ajunge informaţia la Computer?

Când te naşti, Computerul este un hard-disk gol. Este doar un depozit pentru comportamentele şi credinţele pe care le vor introduce Umanul şi Cimpanzeul. Nu are niciun fel de gândire originală sau putere de interpretare, dar va acţiona în baza informaţiilor stocate. Adesea Umanul şi Cimpanzeul nici nu-şi dau seama că au stocat în Computer acele gânduri şi comportamente conştiente sau inconştiente. Cât de bine funcţionează el depinde de cât de utile şi adevărate au fost intrările.

Computerul este potenţial mai puternic decât Cimpanzeul şi Umanul, deoarece este o sursă de referinţe folosită de amândouă pentru ajutor şi îndrumare.

Prin urmare, este recomandat să ştii cum funcţionează Computerul şi cum să îl întreţii, pentru ca îndrumarea oferită de el să ducă la succes şi fericire.

Sunt Computerele la fel pentru bărbaţi şi pentru femei?

Pe scurt, răspunsul este da. Ele funcţionează într-un mod similar, dar există câteva diferenţe. Computerul tipic femeilor poate lucra cu limbajul la un nivel superior Computerului bărbaţilor. Creierul feminin are mult mai multe arii sau centre de asociere pentru folosirea limbajului decât creierul masculin, în contrast, creierul masculin are o arie de procesare a datelor matematice şi lectură a hărţilor de patru ori mai mare ca suprafaţă (dacă chiar funcţionează este o altă poveste!). Însă faptul că cei doi creieri prezintă diferenţe fizice şi fiziologice nu înseamnă că este probabil să funcţioneze diferit şi să fie mai potriviţi pentru anumite sarcini sau pentru învăţare.

Aceste discuţii par întotdeauna să le trezească emoţii puternice persoanelor care se simt judecate sau categorisite, ceea ce e păcat, deoarece oamenii de ştiinţă îşi doresc doar să ne ajute să ne înţelegem mai bine. Bineînţeles că există excepţii de la regulă pentru ambele

---

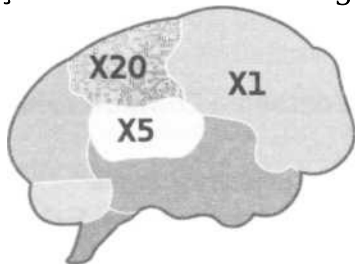
comportamente programate.

Este o sursă de referinţă pentru informaţii, credinţe şi valori.

sexe, iar cercetările continuă să ofere o perspectivă mai amplă asupra lor pe măsură ce avansează. Aşadar, există diferenţe, anatomice şi fiziologice, între Computerele bărbaţilor şi cele ale femeilor. Există şi răspunsuri diferite pentru anumiţi neurotransmiţători (substanţe chimice purtătoare de mesaje) în diferite părţi ale creierului.

Cât de rapid e Computerul?

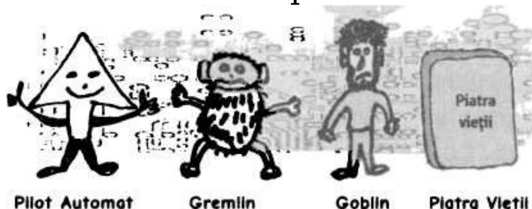
Ne putem gândi că Computerul funcţionează la o viteză în jur de patru ori mai mare decât cea a Cimpanzeului şi de 20 de ori mai mare decât a Umanului. Prin urmare, dacă Computerul funcţionează bine, poate executa comenzi cu o viteză uimitoare şi cu acurateţe impecabilă, înainte ca Cimpanzeul sau Umanul să fi avut vreo şansă să termine de gândit.



Viteza de reacţie

Aceste valori reflectă viteza a ceea ce se întâmplă, de fapt, în creierul uman, unde anumite zone operează efectiv la o viteză mult mai mare decât altele.

Ce se află în Computer?



Pilot Automat Gremlin Goblin Piatra Vieţii

Pilotul Automat este o convingere sau un comportament constructiv sau de ajutor.

Gremlinul este o convingere sau un comportament distructiv sau problematic care poate fi eliminat.

Goblinul este o convingere sau un comportament

distructiv sau problematic care e foarte bine fixat şi foarte dificil de eliminat.

Piatra Vieţii conţine valorile şi convingerile pe baza cărora îţi trăieşti viaţa.

Funcţionarea în detaliu a Computerului



Funcţionează automat Serveşte ca sursă de referinţe

1 Pândoiul Câmpannulul Luna Călăuzitoare (Partea întâi)

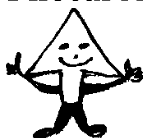
Funcţionarea automată, după cum îi spune şi numele, se bazează pe comportamente şi convingeri învăţate şi programe automate. E vorba despre momentele când acţionăm cu comportamente sau gânduri pe care le-am stabilit deja şi pe care le putem executa şi în somn. Nu e aproape deloc nevoie de efort de gândire din partea noastră ca Uman. Când combinăm acţiunile, ajungem să realizăm programe complicate, cum ar fi să ne facem o cafea sau să mergem pe bicicletă, programe executate automat, fără să gândim.

Cimpanzeul şi Umanul introduc amândoi conţinut în Computer şi, prin urmare, îl programează. Odată ce Computerul are programe cu care să funcţioneze, va prelua controlul şi va permite Umanului şi Cimpanzeului să ia o pauză de la gândire şi interpretare. Computerul este programat să gândească şi să acţioneze în numele nostru, dar numai cu informaţiile pe care i le furnizăm noi. Aceste convingeri şi comportamente stocate simt învăţate de Cimpanzeu şi de Uman şi apoi sunt introduse în Computer. Acest lucru se află în contrast cu instinctele Cimpanzeului, care sunt moştenite genetic şi dau naştere unor reacţii instantanee din partea lui.

Computerul face cea mai mare parte a muncii, ajutându-ne să navigăm prin viaţa cotidiană. Cât de bine ne conduce va depinde de lucrurile care au fost introduse anterior. Bineînţeles că putem adăuga şi elimina lucruri

din Computer dacă ne oprim şi dedicăm un timp pentru întreţinere. Problema este că cei mai mulţi dintre noi nu facem asta.

Pilotul Automat


Pilot Automat

Piloţii Automaţi sunt toate convingerile, comportamentele şi reacţiile automate pozitive şi constructive care ne ajută să reuşim şi să fim fericiţi în viaţă. Pot fi introduse în Computer la orice vârstă. Piloţii Automaţi pot include, de exemplu: mersul pe bicicletă, păstrarea calmului când ceva nu merge bine, concentrarea pe soluţii, şi nu pe problemă, legatul şireturilor, organizarea şi disciplina ca rutină, o imagine de sine pozitivă.

Goblini şi Gremlini


Gremlin Goblin

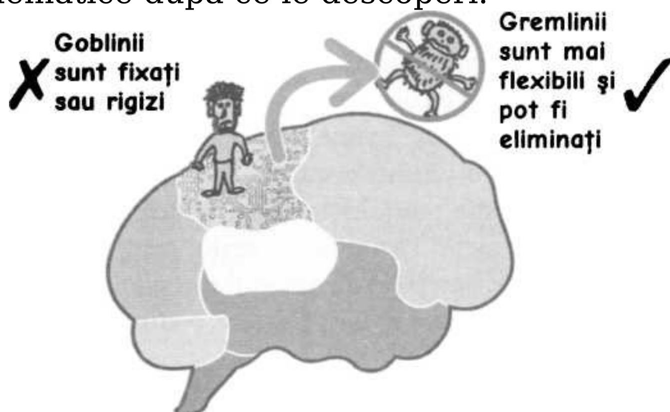
Goblinii şi Gremlinii sunt mai mult sau mai puţin opusul Piloţilor Automaţi. Ele sunt comportamente, convingeri sau reacţii automate contraproductive sau distructive stocate în Computer.

Un Goblin este de obicei introdus în Computer în copilărie, în prima parte a copilăriei, Computerul tinde să creeze structuri permanente pentru orice informaţie introdusă. Aşadar, Goblinii sunt mai mult sau mai puţin imprimaţi ca structură

1 Paradoxul Chnpannuliri Luna Călăuzitoare (Partea întâi)

de bază a Computerului şi sunt foarte dificil de îndepărtat, aşa că trebuie să înveţi să îi stăpâneşti. Ca regulă, Goblinii apar înainte de vârsta de 8 ani, iar Gremlinii, după vârsta de 8 ani. Deoarece Gremlinii simt structuri mai flexibile, când îi găseşti îi poţi înlătura.

Facem distincţia dintre Goblini şi Gremlini doar pentru că e important să ştii care dintre ei pot fi eliminaţi şi care probabil nu pot fi eliminaţi. Astfel nu încerci să faci imposibilul. În orice caz, poţi lucra cu aceste creaturi problematice după ce le descoperi.



Un exemplu de Goblin

Iată un exemplu de Goblin. Sindromul „Uşa Frigiderului" descrie cel mai des întâlnit exemplu de Goblin, care afectează cea mai mare parte a oamenilor din lumea occidentală.



E prima zi de şcoală şi copilul e copleşit de emoţii. Învăţătoarea îi spune copilului: „Hai să desenăm ceva pentru părinţii voştri". După ce a desenat, copilul dă fuga acasă pentru a-i arăta părintelui. Când copilul vine la părinte, acesta spune: „Ce ai tu aici?" Copilul îi dă desenul. Părintele remarcă: „Desenul e extraordinar, eşti foarte deştept. Sunt atât de mândru de tine, vreau să ştie toată lumea cât de bun eşti" şi pune desenul pe uşa frigiderului, ca toată lumea să vadă cât de deştept este copilul.

Şi uite aşa copilul are acum un ditamai Goblinul cu care să îşi împartă restul vieţii!

Să privim acelaşi scenariu cu o abordare diferită. Copilul se întoarce de la şcoală cu desenul şi aleargă la părinte. Părintele răspunde cu: „Stai un pic”, pune desenul deoparte şi îşi îmbrăţişează copilul. Apoi părintele spune: „Sunt foarte mândru de tine şi vreau să ştie toată lumea ce mândru sunt de tine”. „Acum, ce ai tu aici?” Părintele şi copilul au apoi o discuţie despre desen şi părintele laudă desenul şi copilul şi îl întreabă dacă ar vrea să îl pună pe uşa frigiderului, pentru că este foarte frumos.

În primul scenariu, părintele i-a spus copilului că e inteligent şi că este mândru de el datorită a ceea ce a realizat copilul. Cu alte cuvinte, a sugerat că valoarea copilului depinde de desen. Apoi părintele i-a spus copilului că vrea ca toată lumea să ştie despre copilul inteligent punând desenul pe uşa frigiderului. Mesajul către copil a fost: „Ceea ce poţi realiza în viaţă te vaface să fii valoros. Ceea ce realizezi îi va face pe ceilalţi să te vadă într-o lumină bună”.

Mesajul către al doilea copil a fost că eşti valoros aşa cum eşti. Ceea ce eşti tu este iubit şi respectat şi nu trebuie să realizezi nimic pentru a primi aceste lucruri. Apoi părintele a continuat, spunând că e bine să ai realizări, dar nu trebuie amestecate cu sentimentul de valoare personală. Bineînţeles că e întotdeauna bine să lauzi un copil care s-a străduit, indiferent la ce nivel a ajuns.

Evident că este nevoie de un echilibru între cele două scenarii. Am dus lucrurile la extrem pentru a ilustra ideea iniţială, dar prea mulţi dintre noi stăm cu teamă când e vorba despre ce am făcut şi ce vor gândi ceilalţi.

Multor elevi li se face teamă şi devin anxioşi în legătură cu rezultatele unui examen. Dacă îi întrebi cum s-ar simţi referitor la examen dacă rezultatele ar fi secrete şi doar ei le-ar şti, iar dacă nu ar fi bune ar putea să îl dea din nou, în secret, până ar trece, toţi ar spune: „Nu mi-ar fi

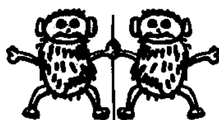
teamă şi nu mi-aş face deloc griji”. E clar că problema pentru aceşti studenţi nu este examenul, ci teama că ceilalţi vor şti rezultatul şi implicaţiile pe care aceasta le are pentru ei.

Dacă nimeni nu ar gândi de rău despre noi, atunci nu ne-ar fi teamă, ratarea ar fi mai degrabă o mică neplăcere şi am face faţă consecinţelor. De asemenea, nu ne-am măsura valoarea în funcţie de rezultatul unui examen. Acesta este Goblinul Uşa Frigiderului în starea sa cea mai bună!

Acest sindrom este foarte des întâlnit şi majoritatea populaţiei pare să fie afectată de el. Cu toate acestea, îl putem gestiona şi ocoli, nelăsându-l să ne controleze. O parte importantă a problemei este că Cimpanzeul ajută Goblinul. Cimpanzeul are pornirea pentru grup care ne asigură supravieţuirea prin apartenenţa la grup. Ca să faci parte din grup trebuie să fii acceptat. Să fii acceptat înseamnă să fii puternic şi util. Prin urmare, dorim să îi impresionăm pe ceilalţi pe baza instinctului primitiv al Cimpanzeului. E clar că, dacă îl conectăm cu Goblinul, devine într-adevăr foarte puternic. De aceea, mulţi oameni suferă, deoarece îşi fac griji în permanenţă despre ce gândesc ceilalţi despre ei şi şi-ar dori să îşi trăiască vieţile şi să nu se preocupe de alţii, dar Cimpanzeul şi Goblinul nu îi lasă.

Exemplu de Gremlin

Un exemplu de doi Gremlini foarte des întâlniţi în Computerele oamenilor şi care se activează din când în când: Gemenii Aşteptări Nerealiste şi Aşteptări Contraproductive.



Merită să verifici întotdeauna dacă orice aşteptare pe care o ai este realistă sau rezonabilă. Dacă aşteptările tale

sunt nerealiste sau problematice, acest lucru va duce aproape garantat la emoţii negative foarte puternice. De obicei suntem invadaţi de emoţii cum ar fi frustrarea, furia şi dezamăgirea.

Gândeşte-te la un Gremlin simplu care spune: „Cred că ar trebui să fiu punctual întotdeauna”. Dacă întârzii, din orice motiv, atunci cel mai probabil te vei stresa, deoarece funcţionezi în baza convingerii că ar trebui să fii punctual întotdeauna. Poţi înlocui Gremlinul cu un Pilot Automat care spune: „Vreau să fiu punctual oricând pot, dar uneori nu voi reuşi şi asta nu înseamnă sfârşitul lumii, voi face faţă cu bine”. Aceasta e o credinţă mult mai realistă, care te poate relaxa şi te va ajuta să acţionezi mai degrabă ca un adult decât ca un copil când lucrurile nu merg aşa cum ai planificat!

Un alt exemplu de aşteptare nerealistă este că trebuie să câştigi mereu ca să-ţi dovedeşti valoarea. Un joc de tenis poate fi distractiv dacă te gândeşti că este doar un joc şi rezultatul final nu contează cu adevărat. Acest lucru nu înseamnă că nu vei încerca să câştigi, ci că pui lucrurile într-o perspectivă mai largă. Însă, dacă ai convingerea că trebuie să câştigi pentru că acest lucru se reflectă asupra valorii tale ca persoană, atunci jocul va deveni intens şi probabil neplăcut. Ce crezi tu te va afecta în modul în care faci faţă sau în care reacţionezi la rezultate, oricare ar fi ele. E mai bine să ai aşteptări realiste sau, în anumite cazuri, să nu ai deloc aşteptări.

Exemplele de alţi Gremlini pot include:

Să reacţionezi exagerat la situaţii de viaţă

Să mănânci de câte ori îţi vine, deşi nu ai nevoie

Să îţi faci reproşuri

Să te îngrijorezi pentru decizii, fără a le lua efectiv

Să te înfurii când nu vrei asta

Computerul ca sursă de referinţe

Sunt trei aspecte importante ale Computerului ca sursă de referinţe: [4]

4 Referinţe generale cu Piloţi Automaţi şi Gremlini

Referinţă generală pentru Piloţi Automaţi şi Gremlini

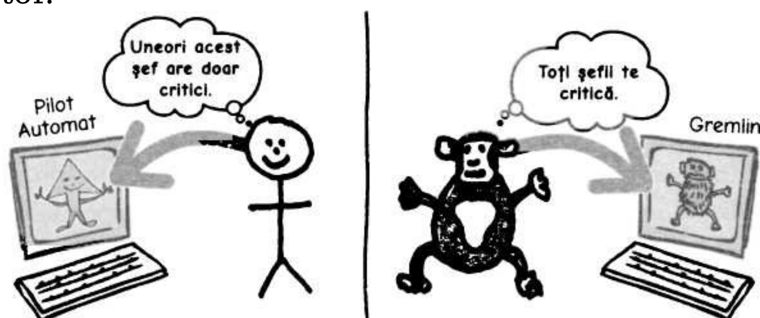
Atât Umanul, cât şi Cimpanzeul folosesc Computerul ca pe o bancă de amintiri pentru luarea deciziilor. Când trăim orice experienţă, Umanul şi Cimpanzeul interpretează ce se petrece şi apoi caută în Computer pentru a găsi trăiri, convingeri sau amintiri stocate acolo. O decizie sau un curs de acţiune pot fi influenţate de aceste informaţii depozitate.

Iată un exemplu pentru a demonstra cum funcţionează acest mecanism. Adam lucrează pentru un şef foarte dur, care îl vizitează doar pentru a-l critica şi a-l avertiza că locul lui de muncă nu este garantat. Umanul din Adam este neliniştit de comportamentul şefului şi introduce în Computer informaţia că, „atunci când îl vezi pe acest şef, aşteaptă-te la critici şi fii pregătit emoţional pentru asta”. Este o convingere adevărată, ce pare să fie susţinută de experienţă. Este o interpretare utilă a ceea ce se întâmplă, bună de introdus în Computer şi, prin urmare, va deveni Pilot Automat (o credinţă adevărată şi utilă pe care să îţi bazezi comportamentul viitor).

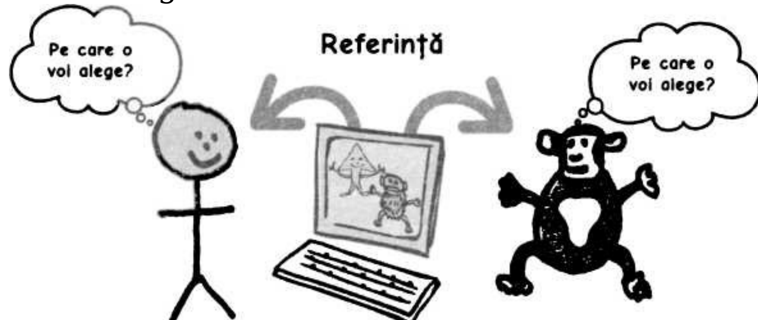
Cimpanzeul din Adam este, în mod rezonabil, foarte deranjat de întâlnirea cu şeful şi ar putea introduce în Computer ideea că „oricând te întâlneşti cu cineva care este şef, aşteaptă-te să fie foarte neplăcut şi să primeşti veşti proaste”. Aceasta este o generalizare, deoarece nu orice şef va fi aşa şi chiar acelaşi şei se poate comporta diferit, în funcţie de situaţie. Aşadar, Cimpanzeul va introduce în Computer ideea mai puţin utilă că „TOŢI şefii vor fi critici şi te vor face să te simţi prost”.

Această interpretare realizată de Cimpanzeu este contraproductivă şi poate fi foarte distructivă pe viitor. Nu este adevărată, aşa că devine un Gremlin (o credinţă problematică ce va duce probabil la comportamente problematice pe viitor). Ce am obţinut sunt două mesaje foarte diferite din Computer. Ele vor fi folosite ca referinţă

pe viitor.



Umanul şi Cimpanzeul ar putea alege ori Pilotul Automat, ori un Gremlin. Ce se întâmplă în continuare depinde de alegerea făcută.



Cât timp Adam păstrează acelaşi loc de muncă, oricare dintre mesaje va putea funcţiona când e chemat la şef, deoarece cel mai probabil şeful va fi din nou nerezonabil. Să presupunem că Adam îşi schimbă locul de muncă şi are acum un şef nou. Noul şef nu funcţionează precum cel de dinainte, manifestă multă înţelegere şi îi place să complimenteze şi să îşi sprijine angajaţii. Adam primeşte un telefon şi i se transmite că noul şef ar vrea să îl vadă. Cimpanzeul din Adam va sesiza imediat un pericol potenţial şi caută în Computer să vadă dacă are vreo referinţă pentru o situaţie de acest gen. Cimpanzeul vorbeşte cu Gremlinul şi acesta îi spune: „TOŢI şefii sunt critici şi te fac să te simţi prost”. Atunci Cimpanzeul spune: „Astea simt veşti proaste, pentru că toţi şefii vor fi critici şi te vor face să te simţi prost şi îţi poţi pierde locul de muncă”. Umanul nu are nicio şansă, deoarece Cimpanzeul

şi Gremlinul sunt mai puternici. Aşa că Adam intră în birou cu frică şi e foarte puţin probabil să aibă o conversaţie bună cu şeful, deoarece este prea speriat şi deja crede că ştie deznodământul. Cealaltă alternativă ar fi ca Umanul lui Adam să întrebe Pilotul Automat şi să liniştească Cimpanzeul, spunându-i: „Îi voi da acestui şef nou o şansă, deoarece poate că nu este precum celălalt”.

Aceasta este una dintre căile prin care iau naştere Gremlinii şi Piloţii Automaţi (calea experienţei). Ori Cimpanzeul, ori Umanul i-au introdus în Computer pentru referinţe şi utilizare ulterioară. De asemenea, ne arată şi modul în care Cimpanzeul lucrează foarte îndeaproape cu Gremlinii. Alte căi prin care apar Piloţii Automaţi şi Gremlinii sunt prin educaţie sau prin discuţii cu alţii despre experienţele lor.

Cimpanzeul şi Umanul folosesc, prin urmare, credinţe depozitate în Computer ca puncte de referinţă în luarea deciziilor. În cazul în care Computerul are foarte mulţi Piloţi Automaţi, atunci va domoli sau va opri Cimpanzeul din drumul lui şi îl va calma. Acest lucru îi oferă Umanului şansa de a căuta şi utiliza Piloţii Automaţi şi de a stabiliza întregul sistem, oferindu-i persoanei o stare de calm. Acest sistem poate fi văzut la lucru pe un scanner cerebral, urmărind vascularizarea diferitelor părţi ale creierului pe măsură ce sunt folosite. Prezenţa multor Gremlini în Computer este foarte destabilizantă, atât pentru Uman, cât şi pentru Cimpanzeu.

Piatra Vieţii cu „Adevărurile vieţii”, „Valori” şi „Forţa vieţii”.



Piatra Vieţii este referinţa supremă. Este locul unde

sunt înscrise „Adevărurile vieţii”, „Valorile” şi „Forţa vieţii”. Cimpanzeul şi Umanul cântăresc totul în funcţie de ce spune Piatra, aşa că hai să privim mai în detaliu aceste trei lucruri.

Adevărurile vieţii

Adevărurile vieţii constau în ideile tale despre cum funcţionează lumea, pe care le poţi „dovedi” ca adevărate cu exemple şi experienţe. Ori le-ai construit tu, ori le-ai acceptat din altă parte (părinţi, educaţie, experienţă etc.).

Toată lumea va avea adevăruri diferite, dar mare parte dintre noi împărtăşesc câteva adevăruri. Adevărurile pot fi identice cu unii Piloţi Automaţi sau chiar cu unii Gremlini, dar ele sunt cele pe care ai ales să le respecţi în viaţă.

De exemplu, să presupunem că ai regula „Viaţa nu este corectă”. Pare o concluzie rezonabilă ca „Adevăr al vieţii” pentru mare parte dintre noi, pentru că ştim că este „adevărată”. Dacă spunem că acest lucru e adevărat şi ne trăim viaţa în conformitate cu el, atunci nu ne supără foarte tare, sau chiar nu ne supără deloc lucrurile care nu sunt corecte, deoarece credem că aşa funcţionează viaţa. Asta nu înseamnă că nu încercăm să fim corecţi în viaţă, ci înseamnă că, atunci când viaţa e incorectă, acceptăm şi facem faţă.

Dacă cineva are ca adevăr „Viaţa e corectă” şi încearcă să trăiască conform acestui „adevăr”, devine evident că acea persoană va fi deranjată şi supărată destul de des atunci când viaţa nu e corectă. De exemplu, cumpără un set de cărţi de joc de la un magazin şi descoperă, după ce a ajuns acasă, că lipseşte o carte, aşa că va exclama: „Asta nu e corect!” Se va întoarce la magazin, va explica şi se va aştepta să primească un pachet de cărţi de joc nou. Este o aşteptare rezonabilă. Însă vânzătoarea spune că îi pare rău, nu le poate primi înapoi, deoarece clientul ar fi trebuit să verifice înainte să plece din magazin. Vă puteţi imagina protestele care urmează. Până la urmă protestul că nu este corect nu o să

producă vreun alt rezultat, în afara furiei. Uneori e mai bine să oftezi şi să spui: „Viaţa nu e corectă şi asta s-a întâmplat acum, aşa că voi accepta, pentru că nu pot face altceva”. E alegerea ta, poţi să lupţi în continuare şi s-ar putea să câştigi sau poţi renunţa şi te scuteşti de neplăcerile unei târguieli care se poate dovedi neplăcută şi stearpă.

Primele mele trei Adevăruri ale vieţii simt:

Viaţa nu e corectă.

Poarta unde trebuie să dai gol e în mişcare.

Nu există garanţii.

Dacă reuşesc să trăiesc în funcţie de aceste „adevăruri” sau reguli, mă supără foarte puţine lucruri. Când nu trăiesc în conformitate cu aceste „adevăruri” şi am zile în care îmi spun: „Dar viaţa e corectă”, atunci mă detaşez şi trebuie să îmi reamintesc de realitate. Evident că aceste adevăruri nu înseamnă că doar trec prin viaţă cedând la orice – departe de asta – ci înseamnă că, atunci când se face bilanţul, dacă trebuie să accept nedreptatea, o pot accepta şi merg mai departe neafectat.

De unde a venit ideea că viaţa e corectă sau AR TREBUI să fie corectă? Cel mai adesea din copilăria timpurie, când probabil ai fost spălat pe creier! Când erai copil ţi-au fost citite sau ai urmărit poveşti. Prinţul se căsătorea întotdeauna cu prinţesa, vrăjitoarea cea rea murea şi toată lumea trăia fericită până la adânci bătrâneţi (mai puţin vrăjitoarea, evident, dar ea şi-a primit ce merita). Cu alte cuvinte, binele triumfă asupra răului. Dar astea erau doar basme, iar tu ai fost programat să crezi că se şi întâmplă aşa. Nu e adevărat. De fapt, am putea să le facem un serviciu copiilor noştri schimbând finalul, lăsând vrăjitoarea să ucidă prinţesa şi să se mărite cu prinţul. Apoi, după câţiva ani groaznici, ei divorţează şi prinţul jeleşte restul vieţii sale, în timp ce vrăjitoarea rânjeşte fericită. Aşa ar semăna mai mult cu viaţa. Dar ai grijă, dacă o povesteşti aşa copiilor, care deja au o credinţă puternică despre binele care învinge întotdeauna răul, ei

te-ar putea ataca, aşa că păstrează o distanţă de siguranţă!

În realitate, nu toate se rezolvă la final. Cred că merită să încercăm să facem ca binele să câştige şi să fim corecţi, dar e nerecomandat să crezi că asta AR TREBUI să se întâmple şi că ceva e în neregulă dacă nu se întâmplă aşa. De unde rezultă adevărul numărul unu al vieţii pentru mine: „Viaţa nu e corectă”.

Valori în Computer ai şi valori nescrise pe care le consideri importante pentru tine. Ca şi în cazul Adevărurilor vieţii, e foarte util să îţi lămureşti valorile, deoarece ele vor fi ghidul după care vor funcţiona atât Umanul, cât şi Cimpanzeul. Aceste valori vor acţiona pentru reamintirea constantă a lucrurilor importante pentru inimă şi suflet şi vor linişti atât Umanul, cât şi

Cimpanzeul în vremuri dificile. Valorile sunt alegeri pe care le-ai făcut şi care reflectă principiile etice şi morale pe care vrei să le respecţi. De exemplu, poţi avea valoarea: „Minciuna este incorectă”. Acesta nu este un adevăr al vieţii, pentru că nu îl poţi demonstra, ci este o judecată de valoare. Valorile obişnuite pe care le au unii oameni ar putea fi:

Infidelitatea e greşită.

Familia e mai importantă decât munca.

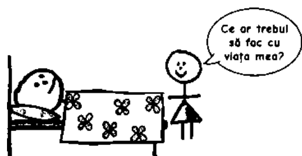
Lipsa de egoism este o virtute.

Aşadar, diferenţa dintre „Adevăruri” şi „Valori” este că „Adevărurile” se bazează pe dovezi, pe când „Valorile” sunt alegeri personale.

Forţa vieţii

Pentru a-ţi descoperi Forţa vieţii de pe Piatra Vieţii, imaginează-ţi că ai 100 de ani şi, pe patul de moarte, mai ai doar un minut de trăit. Stră-stră-strănepotul tău te întreabă: „Înainte să mori, spune-mi, ce ar trebui să fac cu viaţa mea?”

Fă o pauză acum ţi încearcă să răspunzi cât mai sincer ta întrebare în următorul minut. Ai doar un minut, începe acum şi, când s-a terminat timpul şi ai un răspuns pentru această întrebare, continuă să citeşti.



Răspunzând la această întrebare, o să identifici ce e important pentru tine, care este esenţa Soarelui din Universul tău, ce înseamnă viaţa pentru tine. Este „Forţa vieţii”.

Mulţi dintre voi veţi răspunde cu afirmaţii precum: „Nu contează ce faci”, „Fii fericit”, „Nu-ţi face griji” şi „Experimentează cât poţi de multe”.

Oricare ar fi sfatul dat stră-stră-strănepotului tău, este de fapt un sfat pe care ţi-l dai ţie. Dacă nu trăieşti conform acestui precept, care este esenţa existenţei tale, trăieşti o minciună. Nu trăi o minciună, te va tulbura mai mult decât orice altceva!

Rezumatul Pietrei Vieţii

Adevărurile vieţii sunt afirmaţii pe care le consideri adevărate despre cum funcţionează lumea.

Valorile sunt principii şi idealuri în care crezi.

Forţa vieţii este ce crezi tu că înseamnă viaţa şi cum ar trebui trăită.

Mentalitatea

Aspectul final al Computerului ca punct de referinţă este Mentalitatea. Pentru a înţelege o Mentalitate, poate fi de util să punem trei întrebări:

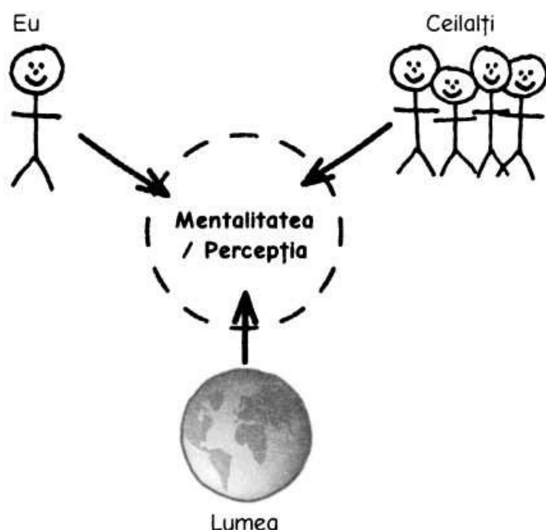
Cum te vezi pe tine?

Cum îi vezi pe ceilalţi?

Cum vezi lumea?

Modul în care abordăm viaţa este puternic influenţat de modul în care ne vedem pe noi, pe ceilalţi şi lumea în care trăim. Aceste trei puncte de vedere reprezintă Mentalitatea pe care o avem. Aşadar, Mentalitatea este baza cu care lucrăm când interacţionăm cu noi, cu ceilalţi şi cu lumea.

Mentalitatea se bazează pe percepţia propriei persoane, a celorlalţi şi a lumii



Aceste credinţe tind să apară în grupuri (de Piloţi Automaţi şi Gremlini), care se combină pentru a forma o prezentare caracteristică. E important de notat că aceasta nu este personalitatea ta, deşi o va influenţa. Este un traseu din Computer construit pe credinţe ce pot fi schimbate.

De exemplu, dacă te vezi pe tine ca o persoană foarte inteligentă, pe care o place toată lumea, iar lumea ca pe un loc plin de oportunităţi şi distracţie, atunci ai o Mentalitate care te va face să te trezeşti în fiecare dimineaţă simţindu-te bine şi anticipând noi experienţe. De asemenea, înseamnă că, dacă întâlneşti pe cineva care nu te place, vei gândi că probabil ceva nu este în regulă în lumea lor şi că, atunci când vor fi bine, te vor plăcea din nou. După cum îţi imaginezi, această Mentalitate va fi probabil foarte avantajoasă de cele mai multe ori şi îţi va produce foarte rar dificultăţi. Bineînţeles, e foarte probabil să fii o persoană fericită.

Acum să vedem şi reversul situaţiei. Să presupunem că tu crezi că nu eşti o persoană inteligentă şi că trebuie să ascunzi acest lucru, încât ceilalţi să nu afle. De asemenea, crezi că ceilalţi simt mai buni decât tine şi că,

de obicei, încearcă să îţi descopere neajunsurile. Şi mai crezi şi că lumea este un loc ostil, în care trebuie să supravieţuieşti în fiecare zi. Având această Mentalitate, nu e nevoie de multă imaginaţie pentru a anticipa cât de distructivă poate fi pentru tine. Nu vei vrea să încerci nimic nou, de teamă să nu te faci de râs şi să nu fii văzut şi confirmat ca fiind prost. Poţi fi foarte precaut cu alţi oameni, adesea respingându-i şi găsindu-le defecte, deoarece simţi că te privesc de sus. Foarte probabil vei avea puţini prieteni şi vei fi deprimat, retrăgându-te dintr-o lume căreia nu simţi că îi aparţii sau vei deveni o persoană foarte agresivă, simţind mereu că trebuie să îţi dovedeşti valoarea sau să te aperi împotriva celorlalţi.

Aceste două Mentalităţi sunt foarte radicale, dar reprezintă două extreme ale unui spectru în care tindem să ne încadrăm cu toţii. Merită să petreci ceva timp gândindu-te la Mentalitatea pe care o ai, deoarece aceasta va afecta Cimpanzeul, Umanul şi lucrurile care ajung în Computer prin distorsionarea percepţiei asupra celor ce se întâmplă în viaţa de zi cu zi.

Să studiem încă un exemplu extrem pentru a contura şi mai precis ideea. Imaginează-ţi că eşti Miss sau Mister Univers şi mergi într-un club; vei intra cel mai probabil simţindu-te optimist/ă şi sigur/ă pe tine, mergând încrezător/oare, cu capul sus, dorind să cunoşti oameni noi. Acum imaginează-ţi că eşti o sosie a lui Quasimodo. Nu te vei simţi la fel de sigur pe tine şi, probabil, te vei strecura înăuntru încercând să eviţi oamenii. Mentalitatea influenţează puternic modul în care te porţi şi te prezinţi lumii.

Rezumatul ideilor principale

Computerul are două funcţii principale: derularea de programe automate şi sursă de referinţă pentru Uman şi Cimpanzeu.

Computerul poate fi considerat de 20 de ori mai rapid decât Umanul şi de cinci ori mai rapid decât Cimpanzeul.

Piloţii Automaţi sunt comportamente şi convingeri

automate constructive şi de ajutor.

Gremlinii sunt comportamente şi convingeri automate distructive şi contraproductive care pot fi eliminate.

Goblinii sunt comportamente şi convingeri automate distructive şi contraproductive care simt bine fixate.

Piatra Vieţii conţine Adevărurile vieţii, Valorile şi Forţa vieţii.

Mentalitatea pe care o ai se bazează pe percepţia ta privind modul în care stau lucrurile şi, prin urmare, influenţează abordarea ta asupra vieţii.

Exerciţiu recomandat:

Revizuirea Computerului şi a Pietrei Vieţii

Revizuirea Computerului privind Gremlinii

Deoarece Computerul exercită o influenţă stabilă atât asupra Umanului, cât şi a Cimpanzeului, e importantă revizuirea regulată a conţinutului. Caută în viaţa de zi cu zi gemenii Gremlini ai Aşteptărilor Nerealiste şi Contraproductive. Poţi fi surprins să afli cât de des se află în spatele multor emoţii neplăcute. Dacă te-a supărat ceva, foloseşte momentul ca semnal de verificare a aşteptărilor privind situaţia sau celelalte persoane implicate. Cimpanzeul tău va avea, cel mai probabil, aşteptări foarte mari de la ceilalţi. Recunoaşte acest lucru şi înlocuieşte-le cu aşteptări Umane. De exemplu, înlocuind aşteptarea ca prietenii să fie de acord cu tine, care este a Cimpanzeului, cu aşteptarea ca ei să aibă o părere şi speranţa că vor fi de acord cu a ta, care e aşteptarea Umană.

Fă Piatra Vieţii vizibilă

Gândeşte-te la Piatra Vieţii şi fă-ţi timp să lămureşti foarte bine ce e scris pe ea. Asigură-te că ai Adevăruri şi Valori foarte concrete cu care să lucrezi. Scrie-ţi afirmaţia de Forţă a vieţii. După ce ai făcut acestea, desenează-ţi Piatra Vieţii pe un afiş pus undeva la vedere, pentru a-ţi aminti în ce crezi şi cum vrei să-ţi trăieşti viaţa.

Luna Călăuzitoare (Partea a doua)

5

CUM SĂ-ŢI GESTIONEZI COMPUTERUL

Managementul Computerului înseamnă, în principal, introducerea de gânduri şi comportamente constructive. Vom studia modul în care putem gestiona Computerul parcurgând aceste patru subiecte principale:

Identificarea şi înlocuirea Gremlinilor cu Piloţi Automaţi

Blocarea accesului în Computer pentru Gremlini noi

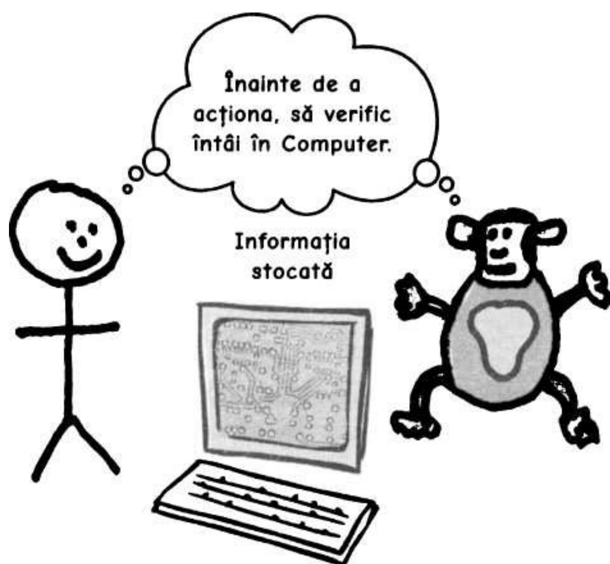
Perfectarea Pietrei Vieţii

Definitivarea Mentalităţii şi respectarea ei

Identificarea şi înlocuirea Gremlinilor cu Piloţi Automaţi

Funcţionarea automată se bazează pe convingerile şi comportamentele stocate. Pentru ca tu şi Cimpanzeul tău să puteţi rămâne inactivi şi să lăsaţi Computerul să preia controlul, trebuie să îl programezi corespunzător. Dacă nu funcţionează cu uşurinţă sau dacă nu ştie ce să facă, tu şi Cimpanzeul tău sunteţi alertaţi şi interveniţi.

Comportamentele utile şi constructive sunt Piloţii Automaţi. Comportamentele problematice şi distructive simt Gremlinii. Aşadar, mai întâi trebuie să identifici Gremlinii din Computer şi apoi să îi înlocuieşti cu Piloţi Automaţi. Aminteşte-ţi că acest lucru este foarte important deoarece, oricând Umanul şi Cimpanzeul primesc informaţii din afară, întâi caută în Computer dacă există ceva ce ar trebui să ştie sau să îşi amintească înainte de a acţiona. Dacă li se dau idei constructive şi utile din partea unui Pilot Automat, se vor linişti şi vor acţiona astfel, dacă primesc informaţii din partea unui Gremlin distructiv, cel mai probabil vor acţiona în conformitate cu acestea. Cel mai probabil, Gremlinul îi va induce Cimpanzeului o stare emoţională puternică şi va nelinişti Umanul, ceea ce va duce la un rezultat negativ şi un comportament regretabil.



Cimpanzeul şi Umanul caută întotdeauna în Computer înainte să acţioneze

Gremlinii sunt de obicei bine ascunşi, deci va fi nevoie să îi cauţi. De exemplu, dacă ai o credinţă ascunsă că nu eşti la fel de bun ca alţi oameni, e posibil să nu fie evidentă pentru tine, aşa că trebuie să o găseşti. Să spunem că aştepţi la coadă să îţi iei o cafea şi cineva se bagă în faţa ta. Tu, Umanul, ai vrea să-i spui: „Mă scuzaţi, dar eram la rând”, iar Cimpanzeul ar vrea să-i spună acelaşi lucru, dar într-o manieră mult mai agresivă! Dar, înainte ca oricare dintre ei să apuce să spună ceva, amândouă instanţele caută în Computer. Acolo vor găsi Gremlinul care spune: „Nu eşti la fel de bun precum ceilalţi”. Aceasta este o referinţă pe care Umanul şi Cimpanzeul o pot folosi pentru a acţiona. Astfel, Gremlinul te opreşte să vorbeşti, deoarece simţi că nu ai dreptul sau pentru că îţi e teamă de reacţia celuilalt.

Acest Gremlin este foarte distructiv şi îţi compromite capacitatea de a acţiona ca un adult. Dar cum ar fi dacă ai avea un Gremlin care spune: „Eşti mai bun decât oricine altcineva?” Acest Gremlin îţi va da foarte multă încredere în tine, dar poţi apărea în ochii celorlalţi ca fiind arogant şi

dominator, ceea ce este, pe termen lung, la fel de nociv ca primul Gremlin.

Gremlinii trebuie înlocuiţi cu Piloţi Automaţi

Dacă poţi recunoaşte aceşti Gremlini, atunci îi poţi elimina. Pentru a înlocui un Gremlin trebuie să introduci un Pilot Automat. Cu alte cuvinte, dacă ai o convingere problematică, trebuie să o înlocuieşti cu o convingere utilă. În cazul nostru, acea convingere utilă ar putea fi: „Toţi oamenii sunt egali şi demni de respect”. Dacă acest Pilot Automat ar rula în mintea ta în exemplul de mai sus, când cineva se bagă în faţa ta, Umanul şi Cimpanzeul ar căuta în Computer şi ar vedea Pilotul Automat care spune: „Cu toţii merităm respect” şi oricare dintre ele ar putea spune ceva. (Să sperăm că Umanul ar reduce la tăcere Cimpanzeul spunându-i: „Lasă-mă să mă ocup eu de asta în mod civilizat!”)

Găsirea Gremlinilor

Un Gremlin care rulează va genera întotdeauna o experienţă neplăcută, care va fi ori o emoţie dezagreabilă, ori un rezultat negativ. Acest lucru înseamnă adesea că Gremlinul te va opri să faci ceva ce vrei sau te va pune să faci ceva ce nu vrei să faci. Doar tu poţi decide dacă o convingere a ta e sau nu problematică, în funcţie de ce anume te face fericit şi de cum vrei să-ţi trăieşti viaţa.

Pentru a-ţi găsi Gremlinii, gândeşte-te la un moment în care ai avut o emoţie pe care nu ţi-ai dorit-o. Aceasta e, de obicei, o emoţie negativă – oamenii de obicei nu se plâng că sunt prea fericiţi sau bucuroşi! O asemenea emoţie ar putea fi: furie, frustrare, supărare sau dezamăgire. Apoi retrăieşte situaţia. Ce s-a întâmplat? Ce făceai? Ce făceau ceilalţi? La ce te gândeai? Concentrează-te la ceea ce te gândeai şi întreabă-te dacă gândul a fost de ajutor sau nu. De asemenea, a fost un gând sincer sau nu? Dacă îţi produce o emoţie negativă, e foarte probabil să fie un Gremlin problematic şi ar putea fi eliminat. Gremlinii şi Cimpanzeul sunt greu de diferenţiat dacă spun amândoi acelaşi lucru. Asta nu este foarte surprinzător,

deoarece Cimpanzeul l-a introdus de fapt pe Gremlin în Computer! Cimpanzeul gândeşte aici şi acum. Gremlinul doar repetă sub forma unei convingeri ceva ce a spus mai demult Cimpanzeul. De exemplu, cineva îţi cere să îl ajuţi cu ceva. Cimpanzeul poate reacţiona pe loc cu o emoţie negativă sau un Gremlin îţi poate reaminti că în toate dăţile în care ţi s-a cerut ajutorul era vorba de multă muncă şi, prin urmare.

Gremlinul îţi va oferi automat o stare negativă din cauza acestei convingeri negative.

Eliminarea Gremlinilor

Să dăm un exemplu frecvent de înlăturare a unui Gremlin şi transformarea lui într-un Pilot Automat.

Te poţi plânge că nu poţi spune „nu” oamenilor şi acest lucru ajunge, într-un final, să te deranjeze, pentru că te încarci cu prea multe, sau să te simţi un pic furios pentru că ai mai multă treabă de făcut. Gremlinul este comportamentul inadecvat de a spune „da” oricând ţi se cere ceva. În spatele acestui comportament stau alţi Gremlini, care sunt convingeri distructive, şi trebuie să îi descoperim.

Pentru a găsi Gremlinii care te fac să spui „da”, încearcă să îţi pui două întrebări:

Ce crezi că transmite despre tine dacă îi spui cuiva „nu”?

Care sunt consecinţele dacă spui „nu” cuiva?

Dacă răspunsurile tale simt ceva în genul: „Dacă spun «nu», atunci acest lucru înseamnă că sunt egoist şi consecinţele ar fi că sunt văzut ca leneş”, atunci aceşti doi Gremlini fac ca Umanul din tine să ia decizii nepotrivite.

Încearcă să înlocuieşti aceşti Gremlini cu nişte adevăruri. De exemplu: [5]

Oamenii care sunt realişti vor accepta să fie refuzaţi şi apreciază dreptul tău de a spune „nu”.

5 Să spui „nu” este răspunsul adecvat al unui adult care îşi respectă limitele de efort şi propria persoană.
Să spui „nu” este un gest puternic pe care îl poate face o persoană echilibrată.

Oamenii îi respectă pe cei care pot spune „nu”.

Un mod util de a începe să nu mai spui „da” la orice este să întrerupi ciclul devreme. Când eşti rugat să faci ceva, oferă Umanului o şansă să chibzuiască prin formularea unui răspuns automat de tipul: „Să mă gândesc un pic dacă pot să găsesc timp şi pentru asta” sau „Să mă gândesc dacă e cazul să fac eu asta”. Odată ce te obişnuieşti să răspunzi astfel, oprindu-te din alte reacţii şi anunţând că ai nevoie de timp, ceilalţi vor respecta acest lucru şi vei avea o şansă de a lua decizii înţelepte.

Gremlinii pot solicita timp şi eforturi susţinute pentru a fi eliminaţi, dar perseverenţa dă rezultate. Numărul de „adevăruri”, sau Piloţi Automaţi, care trebuie să ajute la rezolvarea acestei probleme este destul de mare. Pentru ca procesul să dea rezultate, trebuie să descoperi aceste adevăruri şi să le întăreşti continuu până când vor fi fixate ferm în Computer şi devin o a doua natură. Reluând exemplul de mai sus, cea mai mare parte a oamenilor va înţelege şi va accepta dacă spui că nu îi poţi ajuta. Nu există medalii pentru cei ce spun mereu „da” şi apoi se supără din cauza asta. Faptul că recunoşti că ai probleme cu a spune „nu” înseamnă că e nevoie de o schimbare.

Trebuie să decizi care este „adevărul” tău

Să ne gândim la o mamă care se enervează în mod repetat pe fiica sa adolescentă din cauza camerei dezordonate, dar care nu îşi doreşte această emoţie. Această furie şi dezordinea îi afectează relaţia. Mama s-ar putea întreba: „Care sunt credinţele proprii care mă fac să mă enervez?”

Convingerile care provoacă furia ar putea fi:

Fiica mea este leneşă, dacă nu îşi face curat în cameră.

Dacă în cameră nu e curat, vor apărea microbi şi microbii sunt dăunători.

E casa mea şi astea sunt regulile.

Ar putea apoi să îşi testeze aceste convingeri pentru a vedea dacă sunt sau nu adevărate. Chiar dacă încă crede

că sunt adevărate, se poate întreba:

Ce e mai important, o bătălie pentru o cameră sau o relaţie bună cu fiica mea?

Există o altă modalitate de abordare a acestei probleme?

Mama nu se poate aştepta ca furia ei să nu provoace o reacţie a fiicei sale, care poate că nu este cea pe care şi-o doreşte. Mama îşi poate schimba convingerile de mai sus şi le poate înlocui cu unele mai utile, cum ar fi:

O cameră dezordonată nu înseamnă că persoana este leneşă, poate fi doar o persoană dezordonată, care din întâmplare e un adolescent.

Fiica mea învaţă să fie un adult şi învaţă cel mai bine acest lucru descoperind singură ce înseamnă asta.

Dacă îi explic că o cameră dezordonată mă supără, e posibil să vrea să facă curat pentru mine.

Este casa mea, dar este camera fiicei mele.

Bineînţeles că mama poate alege să se enerveze şi să forţeze respectarea regulilor şi acest gest să dea rezultate. Dar nu se poate plânge că, în urma deciziei de a pune regulile mai presus de relaţia cu fiica sa, relaţia bună va dispărea.

Acest exemplu ne arată că noi, cu toţii, trebuie să hotărâm singuri ce vrem, cum vrem să ne purtăm şi în ce vrem să credem. Acestea sunt alegeri şi, ca toate alegerile, comportă consecinţe. Doar tu te poţi decide cum vrei să te porţi în lumea ta. Dacă vrei ca lucrurile să se schimbe, trebuie să priveşti lucrurile în mod diferit. Dacă nu vrei să îţi schimbi convingerile, atunci Gremlinul va persista şi trebuie să accepţi consecinţele.

Aminteşte-ţi că, după ce ai identificat convingerile din spatele emoţiilor negative, trebuie să le înlocuieşti cu altceva, încearcă să creezi un nou gând automat – im Pilot Automat sau un alt traseu – în creier. Trebuie să înlocuieşti Gremlinul cu o afirmaţie tip Pilot Automat pozitivă şi trebuie să te gândeşti la acest proces în mod constant, repetând până devine reacţie automată.

Mamele au nevoie în continuare de o viaţă

Un Gremlin des întâlnit, introdus de Cimpanzeii femei, provine din instinctul matern. Acesta este convingerea că singurul rol pe care ea îl are este să aibă grijă de copil şi familie. Cimpanzeul ar fi putut programa Computerul să aibă un Gremlin care spune: „Trebuie să pui familia pe primul locân orice moment, altfel eşti o mamă rea”. Consecinţa este că mama îşi petrece tot timpul având grijă de familie şi nu mai are timp pentru ea însăşi. Orice face pentru ea o determină să se simtă vinovată. Aceasta nu este o credinţă utilă sau sănătoasă şi provoacă întrebarea: ce exemplu îi va oferi fiicei sale dacă va deveni mamă?

Să presupunem că eşti în drum spre muncă şi intri cu maşina în oraş. Ai plecat de acasă la timp şi toate merg bine. Brusc dai de un şofer care a ieşit din parcare cu spatele în mijlocul străzii. Maşina s-a oprit şi nu mai merge, blocând drumul. Acum stai la coadă şi traficul s-a oprit. Timpul trece şi şoferul respectiv, dintr-un motiv oarecare, nu mişcă maşina. Maşinile de pe sensul opus nu îţi permit depăşirea, aşa că rămâi blocat. Au trecut zece minute şi îţi dai seama că deja întârzii la muncă. Ştii şi că şeful are prea puţină toleranţă pentru cei care ajung cu întârziere. Cum ai reacţiona?

O persoană obişnuită ar face ceva de genul: întâi Cimpanzeul începe să comenteze: „Ce face idiotul ăsta?”; „De ce nu-şi mută maşina?”; „Cred că îşi dă seama că o să întârziem cu toţii”; „Super, exact ce îmi mai trebuia” ş.a.m.d.

Umanul încearcă să calmeze Cimpanzeul cu gânduri de tipul: „N-are ce să facă”; „Nu o face intenţionat”; „O să fie bine în curând”.

Pe măsură ce trece timpul, Cimpanzeul e din ce în ce mai pornit şi Umanul pierde controlul. Acum ambii caută în Computer să vadă care sunt convingerile. Sunt Gremlini sau Piloţi Automaţi?

Gremlinii vor fi convingeri precum: [6]

Dacă s-a petrecut ceva în afara controlului cuiva, tot el (sau ea) e de vină.

Acestea sunt credinţe destul de ridicole când te gândeşti la ele, dar, în cazul în care le ai în minte, nu e de mirare că Cimpanzeul se enervează şi mai tare după ce vorbeşte cu aceşti Gremlini care îi spun lucruri absurde.

Să inversăm aceste convingeri şi să oferim nişte Piloţi Automaţi adevăraţi, eliminând Gremlinii. Contra convingerile arii:

Sper că ajung la muncă fără să fiu oprit pe drum, dar nu am nicio garanţie.

Mă pornesc devreme, dar asta nu înseamnă că voi ajunge la timp.

Nu pot să mă aştept ca lucrurile să iasă bine întotdeauna în lumea mea.

Dacă cineva face în lumea mea ceva care nu mă ajută, nu trebuie să mă înfurii, ci pot rezolva problema cu calm.

Nu am control asupra drumului spre muncă.

Dacă ceva este în afara controlului meu, nu pot fi considerat vinovat pentru asta.

Dacă şeful meu se supără că am întârziat, îi pot face faţă.

Dacă în Computer existau aceşti Piloţi Automaţi, atunci, în momentul în care Cimpanzeul începea să se enerveze sau să se supere, ar fi putut căuta în Computer şi ar fi recunoscut că reacţia era inadecvată, calmându-se. Totuşi acest proces trebuie consolidat prin exersarea acestor reacţii, astfel încât traseele din Computer să fie mai puternice şi să le elimine pe cele contraproductive.

---

6 Mă aşteptam să merg la muncă fără să fiu oprit.

Am plecat devreme, deci aşa ceva este inacceptabil.

Nimic nu trebuie să meargă prost în lumea mea.

Dacă ceva merge prost în lumea mea din cauza altcuiva, ar trebui să mă enervez.

Ar trebui să am control asupra drumului spre muncă.

Un Gremlin distructiv des întâlnit este adus pe lume de cuvântul „trebuie”. Gremlinii sunt adeseori afirmaţii ce conţin cuvinte rigide, de tipul „ar trebui” sau „trebuie”. Gândeşte-te cu grijă înainte de a folosi aceste cuvinte, deoarece sunt nepotrivite şi pot fi foarte dăunătoare.

„Toată lumea ar trebui să fie politicoasă cu mine dacă eu sunt politicos cu ea”.

Dacă această convingere există în Computer, iar Cimpanzeul caută în Computer când cineva nu este politicos cu tine, cel mai probabil te va face să te simţi furios, frustrat sau rănit. În realitate, oamenii nu au neapărat aceleaşi valori ca tine şi nu îşi trăiesc viaţa în conformitate cu convingerile tale. Acceptând acest fapt, poate vei vrea să înlocuieşti Gremlinul cu un Pilot Automat. Înlocuind cuvântul „ar trebui” cu „ar putea”, vei avea o afirmaţie adevărată cu care e mai uşor să trăieşti. Astfel, Pilotul Automat ar deveni: „Toată lumea ar putea fi politicoasă cu mine dacă şi eu sunt politicos”. Dacă acest lucru nu se întâmplă, nu eşti dezamăgit sau surprins.

Iată câteva exemple la care să vă gândiţi. Să ne uităm la diferenţele dintre sentimentele create de cele două afirmaţii schimbând cuvintele între ele.

r

AŞ PUTEA

Aş putea să mănânc rezonabil tot timpul.

Aş putea să fiu mai organizat.

Aş putea să-mi gestionez mai bine Cimpanzeul.

AR TREBUI

Ar trebui să mănânc rezonabil tot timpul.

Ar trebui să fiu mai organizat.

Ar trebui să-mi gestionez mai bine Cimpanzeul.

L

J

Diferenţa dintre cele două afirmaţii este că folosirea lui „ar trebui” evocă adesea ideea de judecată, ordin, vină sau sentimentul unui eşec, pe când „aş putea” trezeşte, de obicei, idei legate de posibilitate, speranţă, opţiune,

alegere, deţinerea puterii şi potenţial de schimbare. Cuvântul echivalent pentru „trebuie” este „s-ar putea”. Încearcă şi tu câteva asemenea modificări ale afirmaţiilor.

E rezonabil să ai anumite aşteptări despre ce s-ar putea întâmpla, dar poate fi nerezonabil să pretinzi că aceste aşteptări trebuie să se întâmple. Evident că există anumite ocazii în care termenii „trebuie” sau „ar trebui” ar fi mai adecvaţi, aşa că nu sugerez să îi eliminăm complet din vocabular!

Dansând cu Gremlinii



Când mai mulţi Gremlini se adună, poate fi greu să îi separi. Fiecare Gremlin pare să întărească un alt Gremlin. Pe măsură ce sari de la o convingere distructivă la alta, ajungi să dansezi cu Gremlinii.

De exemplu, să presupunem că vei întâlni câteva rude ale partenerului sau partenerei tale. Computerul tău are câţiva Gremlini care încep să se trezească şi să îţi vorbească. Acest lucru va agita Cimpanzeul. Gremlinii ar putea fi următorii:

Trebuie să fac o impresie bună.

Voi fi judecat.

E puţin probabil să avem ceva în comun.

Dacă mă fac de râs, vor crede că sunt prost.

Toate acestea pot fi convingeri adevărate, deşi distructive, care vor dansa împreună.

Modul în care poţi recunoaşte Gremlinii şi modul în care lucrează împreună simt să îi scrii pe măsură ce apar.

Scrierea lor pe hârtie înseamnă că poţi lucra la eliminarea lor unul câte unul. Încercarea de a-i învinge pe toţi odată este puţin probabil să aibă succes, deoarece fiecare are nevoie de un răspuns specific, bazat pe adevăr şi logică, pentru a fi eliminat şi înlocuit cu un Pilot Automat (adevărul acceptabil), în acest caz, să trecem la treabă!

Răspunsurile pe care le dai trebuie să sune veridic, altfel nu vor putea înlocui Gremlinii. Aşadar, trebuie să gândeşti pentru fiecare un răspuns suficient de puternic, bazat pe adevăruri pe care tu le crezi. Când ţi-ai găsit răspunsurile, scrie-le undeva şi aminteşte-ţi de ele până se imprimă în modul tău de gândire. Numai nu încerca o spălare pe creier sau păcălirea cu lucruri pe care nu le crezi, deoarece nu vei reuşi să opreşti Gremlinii.

Poate fi nevoie de mai multe săptămâni sau luni pentru introducerea unui Pilot Automat şi înlăturarea Gremlinului. Gremlinii au obiceiul prost de a reveni, aşa că fii cu ochii pe ei. Trebuie să fii vigilent şi să încerci să îi elimini de fiecare dată când îi recunoşti.

ÎNLOCUIEŞTE CU UN PILOT AUTOMAT

Dacă mă fac de râs vor crede că sunt prost.

E puţin probabil să avem ceva în comun.

GREMLIN

Trebuie să fac o impresie bună.

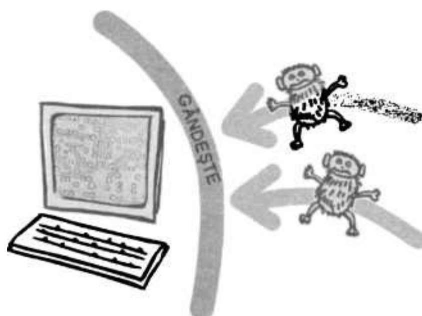
Voi fi judecat.

Pot să fiu doar eu însumi şi părerea pe care şi-o formează depinde doar de ei.

Mă vor întâlni şi nu pot controla dacă mă vor judeca sau nu, dar pot să mă bucur să fiu eu însumi.

Nu contează dacă avem sau nu ceva în comun; pot oricând să îi întreb despre ei şi să îi ascult.

Dacă mă fac de râs, nu va fi intenţionat; tot ce pot face este să fiu cât pot de bine şi ce părere îşi vor forma ei depinde numai de ei.



Blocarea accesului unor Gremlini noi în Computer

Introducerea unor Piloţi Automaţi sau Gremlini în Computer se face prin experienţă, inclusiv discuţii şi educaţie. Aşa că, de câte ori trăieşti ceva, vei interpreta. Dacă interpretezi într-un mod negativ şi contraproductiv, în Computer vor apărea Gremlini ca referinţe pentru situaţii similare. Dacă interpretezi evenimentul sau experienţa într-un mod pozitiv sau constructiv, în Computer sunt introduşi Piloţi Automaţi. De aceea e foarte important ca, la introducerea în Computer, să te gândeşti cu atenţie la toată experienţa prin care ai trecut şi să o interpretezi corect.

De exemplu, dacă mergi la muncă şi cineva este aspru şi rece cu tine, e uşor ca Cimpanzeul să interpreteze emoţional acest lucru şi să tragă concluzii pripite, cum ar fi: „Persoana aceasta nu mă place”; „Ceva nu e în regulă cu ea”; „Ceva e în neregulă cu mine”; „Ştiam că nu mă place nimeni”. Există posibilităţi infinite de interpretare.

Umanul, fiind logic, cel mai probabil va gândi diferit şi mai degrabă în genul lui: „Nu sunt sigur de ce este rece cu mine, ar fi bine să aflu” sau „Nu contează cu adevărat pentru mine, cât timp eu rămân politicos”, sau „Poate ceva nu este în regulă şi nu se simte bine sau îşi face griji în legătură cu ceva”, sau „Poate l-am supărat cu ceva şi ar fi bine să îmi cer scuze”. Lista este, din nou, infinită.

Ideea este că, dacă ascultăm de Cimpanzeu, în mod inevitabil vom introduce Gremlini noi în Computer şi îi vom întări pe cei vechi. Dacă urmăm Umanul şi reducem Cimpanzeul la tăcere, atunci vom încerca mai întâi să

căutăm adevărul situaţiei şi apoi să permitem introducerea de Piloţi Automaţi în Computer. Aspectul-cheie este să nu asculţi de Cimpanzeu, ci de Uman şi să verifici mai întâi faptele. Acest lucru va introduce ulterior Piloţi Automaţi în Computer pentru referinţe viitoare.

Folosind exemplul de mai sus, când vorbeşti cu persoana respectivă, poţi afla că avea o durere de cap şi îşi cere scuze pentru impresia de răceală. Acum poţi introduce un Pilot Automat în Computer, în care se spune: „Oricând cineva pare distant, verifică ce se întâmplă înainte să tragi concluziile".

Pe de altă parte, mergând la extreme, să presupunem că persoana e împotriva ta, spune că nu te place şi că are de gând să fie nepoliticoasă cu tine. Măcar poţi introduce în Computer un Pilot Automat nou care spune: „Nu toată lumea o să mă placă şi trebuie să trăiesc cu asta, iar uneori, orice aş face, nu voi câştiga".

În ambele cazuri, ideea principală spune că este important să recunoşti interpretările şi modul de gândire ale Cimpanzeului şi ale Umanului.

Idee principală

Umanul nu are întotdeauna dreptate şi Cimpanzeul nu se înşală întotdeauna.

Informaţiile productive sau contraproductive simt introduse în Computer atât din partea Cimpanzeului, cât şi a Umanului. De obicei, Umanul introduce Piloţi Automaţi, iar Cimpanzeii introduc Gremlini, dar există excepţii. Dacă Umanul primeşte informaţii pe care nu le înţelege sau nu le poate înţelege, atunci folosirea logicii poate duce la o analiză incorectă a informaţiilor şi la introducerea neintenţionată a unui Gremlin în Computer. De exemplu, te poţi duce să te întâlneşti cu medicul de familie, care se enervează şi îţi spune că pierde timpul cu tine. În acelaşi an, mergi la un alt medic de familie, care se enervează şi el şi îţi spune că îşi pierde timpul cu tine. Logica Umanului interpretează situaţiile zicând că eu fac medicii să-şi piardă timpul cu mine, deoarece nu se pot înşela amândoi,

dar e posibil ca, de fapt, să fi întâlnit doi doctori foarte nepotriviţi şi, de fapt, nu îi făceai deloc să-şi piardă timpul. Dar Umanul a folosit logica pentru a interpreta eronat ce s-a întâmplat şi a introdus un Gremlin în Computer, care spune că, atunci când merg la doctor, îi fac să îşi piardă timpul cu mine.

În mod similar, gândirea emoţională a Cimpanzeului poate fi corectă şi poate introduce un Pilot Automat. De exemplu, întâlneşti pe cineva pe care Cimpanzeul îl interpretează emoţional, prin limbajul trupului, şi îţi spune că nu are încredere în el. Cimpanzeul poate să aibă dreptate şi introduce în Computer: „Persoana aceasta nu e de încredere, ai grijă”. Dacă Cimpanzeul are dreptate în interpretarea lui, este de fapt un Pilot Automat şi ar fi înţelept să îl asculţi.

Perfectarea Pietrei Vieţii



Scopul ordonării Universului este de a lăsa Soarele, care este în centrul Universului, să fie punctul de convergenţă al tuturor lucrurilor. Acest Soare este alcătuit din convingerile tale despre ce este viaţa şi se referă la împlinirea de sine. Mulţi oameni au, bineînţeles, o convingere puternică, şi aceasta va reprezenta sensul vieţii lor, iar cea mai mare parte – dacă nu chiar toate – a valorilor lor se va baza pe această credinţă. Iar în cazul în care ai convingeri religioase puternice, e cazul să îţi clarifici foarte bine care sunt aceste convingeri şi să te

asiguri că eşti în acord cu ele şi îţi trăieşti viaţa respectându-le.

Dacă nu ai convingeri religioase puternice, trebuie să-ţi defineşti ce simţi tu ca fiind scopul ultim pe care vrei să-l îndeplineşti, iar acesta va defini Forţa Vieţii. Mulţi oameni, indiferent de credinţele lor, sunt de acord că viaţa înseamnă împlinire de sine şi obţinerea fericirii. Doar tu poţi decide ce e important pentru tine.

Idee principală

Piatra Vieţii este cheia stabilităţii întregului Univers.

Stabilirea Mentalităţii şi punerea ei în practică

Testarea Mentalităţii prin diferite experimente se poate dovedi valoroasă. Pe când lucram în spital cu un grup de studenţi la medicină, am încercat un experiment. Mai mulţi studenţi au fost rugaţi să se poarte ca şi cum ar fi directorul medical al spitalului. Studenţii au fost apoi observaţi pentru a vedea ce făceau. Cei mai mulţi s-au plimbat pe mijlocul holurilor spitalului, salutând personalul şi pacienţii cu un „Bună dimineaţa" politicos şi au fost văzuţi iniţiind interacţiunea.

Apoi i-am rugat să meargă din nou pe holuri, dar de data asta ca şi cum ar fi un om de serviciu având un contract de muncă cu durată limitată, care va expira în curând. De data aceasta, cei mai mulţi studenţi au fost văzuţi mergând pe hol pe lângă pereţi, fără a interacţiona cu cei pe lângă care treceau. Studenţii nu ştiau că le este observat comportamentul din spital. Când le-a fost arătată schimbarea de comportament în funcţie de percepţia pe care o aveau despre propria persoană au fost foarte surprinşi.

O modalitate de a vedea cum le apari celorlalţi este de a urmări efectele pe care le ai asupra lor. Te văd ca pe o companie plăcută? Se simt energizaţi când te întâlnesc? Hotărăşte ce gânduri despre tine însuţi sunt constructive şi care sunt distructive. Asigură-te că ai aşteptări realiste de la tine.

Aminteşte-ţi: valorile pe care le deţii vor fi probabil

mult mai importante decât modul cum arăţi sau ce poţi realiza.

Idee principală

Prietenii adevăraţi ne apreciază pentru valorile şi personalităţile noastre, nu pentru realizările, poziţia sau posesiunile noastre.

Dacă tu consideri că valorile şi atitudinile sunt lucrurile importante din viaţă, atunci fă-le să fie clare şi lucrează cu ele când vrei să dezvolţi o imagine de sine, deoarece ele sunt importante pentru tine şi te definesc. Nu spun că nu ar trebui să obţinem lucruri sau să avem posesiuni şi să ne simţim bine cu acestea, ci doar că ele trebuie să fie în armonie cu valorile tale. Dacă valorile tale se bazează pe caracteristici specifice ale personalităţii tale şi pe anumite puncte de vedere, atunci asigură-te că aloci timp pentru a le dezvolta.

Poţi verifica oricând cum eşti văzut întrebând câţiva prieteni, dar fii pregătit pentru câteva adevăruri inconfortabile. Dacă primeşti comentarii care par destul de critice, atunci măcar ai un punct de la care să porneşti în schimbarea acestor percepţii.

Mentalitatea nu este doar despre percepţia pe care o ai despre tine, ci şi cum percepi lumea şi pe ceilalţi. Voi lua cele două extreme pentru a demonstra această idee.

Să începem cu o persoană care crede că lumea în care trăieşte îi aparţine. Va fi încrezătoare şi asertivă, deoarece este lumea sa. Bineînţeles, deşi nimeni nu deţine planeta Pământ, fiecare dintre noi deţinem propria lume. Noi hotărâm în mare măsură cum e condusă şi cine poate intra în ea.

Acum să studiem şi persoana care crede că se află în lumea altcuiva şi nu îşi are locul său acolo. Această persoană nu va avea asertivitate şi se va simţi că nu are niciun drept să se afle acolo. Acest lucru va produce cel mai repede nefericire şi sentimentul că trebuie să se protejeze, văzând lumea ca pe un loc periculos şi ameninţător. Poate merge chiar mai departe, simţind că

trebuie să îşi apere colţul propriu, deoarece alţii o persecută. Îţi poţi imagina multe alte convingeri care pot apărea doar ca rezultat al percepţiei că lumea aparţine altora. Cea mai mare parte dintre noi ne situăm undeva la mijloc între aceste două poziţii, dar putem aluneca spre oricare dintre ele dacă nu suntem atenţi.

Rezumatul ideilor principale

E vital să menţii Computerul în stare de funcţionare corectă.

Poţi căuta şi înlocui Gremlinii cu Piloţi Automaţi.

Piatra Vieţii este cea mai puternică zonă din mintea ta. Piatra Vieţii este ceva la care poţi lucra, întărirea Pietrei Vieţii prin efortul de a o face vizibilă în fiecare zi are o influenţă stabilizatoare majoră asupra ta. Poţi alege Mentalitatea potrivită pentru a aborda viaţa.

Exerciţiu recomandat:

Managementul Computerului înlocuieşte Grem Knii „ar trebui" cu Piloţi Automaţi „aş putea".

Dacă treci prin stări de stres şi presiune, încearcă să vezi dacă în spatele lor se află Gremlinul „ar trebui" şi dacă acesta este adecvat. Înlocuieşte-l cu un Pilot Automat „aş putea" şi gândeşte-te la emoţiile diferite pe care ţi le produce. Acest exerciţiu trebuie să fie făcut în mod repetat dacă vrei să introduci Pilotul Automat în Computer astfel încât să ajungă să opereze fără intervenţia ta.

Stabilizatorul suprem

Nu pot sublinia suficient de mult cât de important este să te reîntord la Piatra Vieţii şi, dacă este necesar, să o perfectezi şi să redesenen afişul. Când ea va deveni limpede pentru tine, va exercita influenţa cea mai importantă asupra Cimpanzeului, Umanului şi întregii tale existenţe. Aminteşte-ţi că Piatra Vieţii este, de departe, cel mai puternic stabilizator pentru Mintea Psihologică şi, într-adevăr, pentru întregul tău Univers.

6 Personalitatea şi mintea (Partea a doua)

CUM FUNCŢIONEAZĂ MINTEA ŞI CUM ÎŢI INFLUENŢEAZĂ PERSONALITATEA

Acum înţelegi cei trei creieri din capul tău: Umanul, Cimpanzeul şi Computerul. În continuare ne putem uita la modul în care Luna Călăuzitoare (Computerul) stabilizează Planeta Divizată (confruntarea dintre Uman şi Cimpanzeu). Pentru a optimiza sistemul, poţi învăţa să redirecţionezi fluxul sangvin din creier şi să operezi cu Cimpanzeul, cu Umanul sau cu Computerul, în funcţie de care e mai potrivit pentru sarcina dată. De asemenea, îţi poţi analiza personalitatea, poţi să înţelegi cum este alcătuită şi să o dezvolţi.

Cum lucrează Computerul cu Cimpanzeul şi Umanul

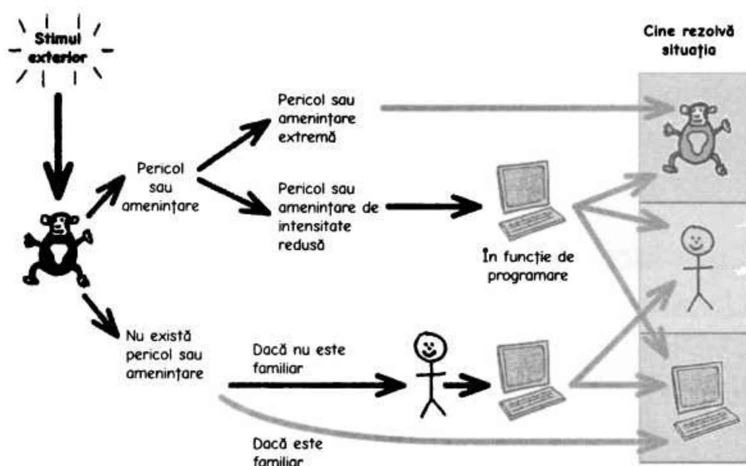
Dacă Cimpanzeul şi Umanul sunt relaxaţi şi nu-şi fac griji, atunci vor lucra în mod automat cu Computerul, ceea ce înseamnă că poţi realiza sarcini zilnice de rutină fără efort conştient, deoarece Computerul funcţionează pe un program automat. Dar dacă apar circumstanţe periculoase sau neobişnuite, atunci Cimpanzeul sau Umanul se vor trezi şi vor prelua controlul.

Cum procesează Cimpanzeul, Umanul şi Computerul informaţiile din exterior

Diagrama de mai jos ne arată că procesul este declanşat de percepţia Cimpanzeului în legătură cu existenţa unui pericol. Partea creierului care va aborda situaţia depinde de doi factori principali:

Dacă Cimpanzeul percepe un pericol sau o ameninţare

Dacă Umanul este familiarizat sau nu cu situaţia



Rezultatul final ne arată că, în caz de pericol extrem, Cimpanzeul va prelua controlul. Când ameninţarea este mai puţin severă, Cimpanzeul va căuta mai întâi în Computer ca să vadă ce e stocat acolo. Dacă Computerul nu linişteşte Cimpanzeul, acesta va prelua controlul. Dacă Cimpanzeul e liniştit, vor acţiona Umanul sau Computerul. În circumstanţele în care Cimpanzeul nu percepe niciun pericol, va lăsa totul pe mâna Umanului sau Computerului. Pentru a da un exemplu simplu despre cum interacţionează cei trei creieri, vom studia pe cineva care cântă la pian.

Pianistul

Să presupunem că pianistul cântă piesa lui preferată, o ştie bine şi a mai cântat-o de multe ori. Sarcina este ferm programată în Computer şi acesta poate să facă degetele să apese clapele fără prezenţa vreunui gând. Funcţionează pe modul automat. Să presupunem că şi Umanul e relaxat şi bine, Cimpanzeul este un animal încordat şi Computerul îşi face treaba. Putem studia trei scenarii.

Primul scenariu

Intru în încăpere şi nu sunt o ameninţare pentru persoană, care continuă să cânte la pian. O întreb dacă vrea o cană de cafea, iar Umanul ei răspunde cu da sau nu. Computerul continuă să cânte piesa fără întrerupere. Cimpanzeul doarme, deoarece nu e nicio ameninţare.

Umanul e relaxat şi îi permite Computerului să aibă controlul.

Al doilea scenariu

Intru în cameră şi îi spun persoanei: „Îmi poţi explica cum îţi mişti degetele pe toată claviatura pianului?” De data aceasta, deoarece nu sunt o ameninţare, ceea ce înseamnă că Cimpanzeul se odihneşte, am rugat Umanul să gândească. Umanul s-a trezit şi fluxul sangvin din creier se îndreaptă acum către el. Gândeşte acum foarte lent (de 20 de ori mai încet decât Computerul). Umanul trebuie să rezolve mai multe lucruri în acelaşi timp, aşa că începe să facă greşeli. Persoana se opreşte şi spune: „Nu pot gândi atât de rapid, dar, dacă doar mă urmăreşti, pot cânta cu uşurinţă”. Apoi reia de unde s-a oprit şi imediat cântă din nou bine. (Umanul nu este cel mai bun loc în care să trimiţi fluxul sangvin dacă trebuie să gândeşti rapid sau să realizezi o sarcină familiară!)

Al treilea scenariu

Intru în cameră împreună cu un grup de pianişti celebri şi îi spun persoanei: „Doar vrem să vedem cât de bine cânţi la pian”, apoi mă sprijin de pian şi privesc cu insistenţă. De data aceasta, Cimpanzeul din pianist se va trezi şi va intra în panică, deoarece percepe un pericol. Aşa că fluxul sangvin este direcţionat către Cimpanzeu. Cimpanzeul este acum emoţional şi imprevizibil; el va începe conversaţia, de obicei se va apăra şi va trece în faţa Umanului. „Nu sunt în formă maximă astăzi” ar fi un răspuns tipic din partea Cimpanzeului, urmat ori de o oprire din cântat, ori de manifestarea unui Cimpanzeu care încearcă să cânte la pian, ceea ce nu sună prea bine!

Provocarea matematică

Iată un alt exemplu, şi de data aceasta vom demonstra cum cei trei creieri încearcă să lucreze împreună. Computerul gândeşte cel mai rapid, deoarece are toate lucrurile deja stocate în memorie. Dacă cineva îţi cere să faci o înmulţire simplă, cum ar fi trei ori trei, atunci răspunsul ar veni imediat, deoarece este stocat în

Computer. Cimpanzeul nu s-ar simţi atacat, deoarece e un calcul simplu.

În schimb, dacă ţi s-ar cere să faci 13 ori 17, presupunând că nu ştii răspunsul, atunci ar trebui să te opreşti şi să te gândeşti, folosind Umanul, cu ajutor din partea Computerului. Dacă ai face acest calcul în fiecare zi, în curând ai şti rezultatul pe de rost şi ar deveni automat. Cu cât repeţi mai mult acţiunile, cu atât devin mai automate, robuste şi rapide.

Dacă ţi s-ar cere acvun să faci un calcul complicat în faţa unui grup de străini, atunci foarte probabil fluxul sangvin din creier va merge direct către Cimpanzeu, deoarece te simţi ameninţat. Cine ştie ce va face acum Cimpanzeul! Poate ţipa, poate râde sau poate să refuze, pur şi simplu, implicarea. Ce ştim sigur este că, atunci când te simţi ameninţat, sângele va circula întâi către Cimpanzeu şi abia apoi către Uman sau Computer. Înseamnă că în acest exemplu, dacă vrei să efectuezi corect înmulţirea, ar trebui întâi să gestionezi Cimpanzeul, apoi să îi ceri Umanului să introducă răspunsurile corecte în Computer şi să îl faci să le înveţe bine.

Cum se poate schimba acest program implicit?

După ce am înţeles cum funcţionează maşinăria, putem învăţa cum să intervenim ca să o facem să lucreze în avantajul nostru.

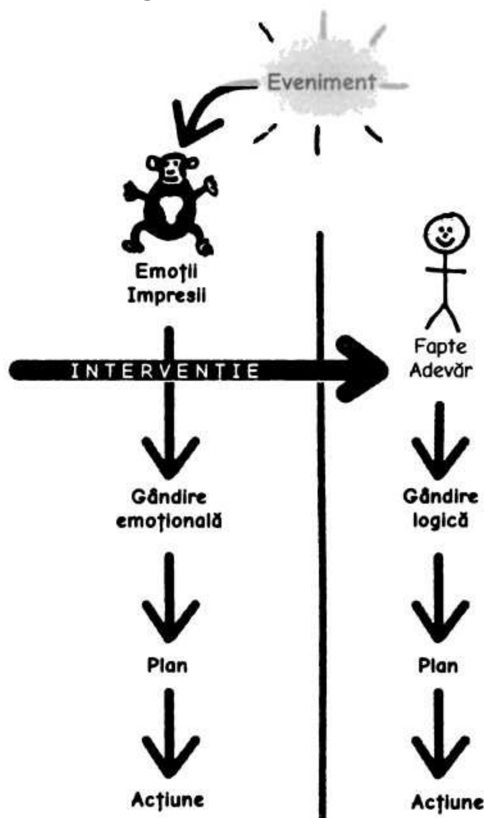
Există trei modalităţi principale de ajustare a modului în care maşina operează cu informaţia. Prima este intervenţia Umanului prin gestionarea Cimpanzeului, pentru a o opri să acţioneze conform gândurilor ei; a doua este prin obţinerea de ajutor de la alţii; a treia este folosirea Computerului pentru a gestiona Cimpanzeul.

Intervenţia Umanului

Iată mai jos ilustraţia pe care am folosit-o în capitolul despre Uman şi Cimpanzeu. De data aceasta am adăugat o linie de intervenţie. Nu poţi opri Cimpanzeul să reacţioneze la orice se întâmplă (după cum ne arată primul pas pe amândouă căile de urmat), dar îl poţi opri să

acţioneze pe baza acestor reacţii.

După ce Cimpanzeul reacţionează la o experienţă şi urmează să folosească gândirea emoţională pentru a înţelege situaţia, Umanul trebuie să intervină. Umanul trebuie să utilizeze „fapte” şi „adevăr” pentru a orienta persoana spre gândirea logică şi să oprească Cimpanzeul să avanseze în gândirea emoţională.



Piciorul fracturat şi vacanţa pierdută

Iată un exemplu practic. Tony a rezervat o vacanţă în străinătate cu prietenii şi o aşteaptă cu nerăbdare. Cu o săptămână înainte, cade şi îşi rupe un picior.

Această informaţie va trece mai întâi pe la Cimpanzeu. Nu poate evita situaţia şi Cimpanzeul primeşte primul informaţia şi reacţionează, aşa că trebuie să accepte asta şi să facă faţă. Inevitabil şi de aşteptat,

Cimpanzeul lui reacţionează. Strigă: „Nu e corect"; „Nu pot să cred că s-a întâmplat aşa ceva"; „E ultimul lucru de care aveam nevoie" şi aşa mai departe.

În acest moment, Tony are de ales. Poate lăsa Cimpanzeul să preia controlul cu gândirea emoţională şi să creeze un tablou şi mai sumbru, cu multă furie şi lamentări, fără nimic constructiv în planurile sale. Sau poate face ca Umanul să intervină şi să îi ofere Cimpanzeului informaţii şi adevăruri pentru a-l opri să reacţioneze, permiţându-i Umanului să preia conducerea cu gândirea logică şi să creioneze câteva planuri constructive. Faptele prezentate Cimpanzeului ar putea fi: „Nimic nu poate schimba ce s-a întâmplat"; „Pot să caut părţile bune şi să aleg să mă bucur de următoarele săptămâni sau pot să continui să mă plâng şi să mă simt nefericit"; „Deşi nu e cazul ideal, tot pot găsi ceva bun de făcut în următoarele săptămâni".

Acum Tony trebuie să formuleze în continuare nişte planuri constructive, care să îi dea o speranţă.

De obicei, Cimpanzeul este lăsat să continue; astfel, el pierde şi mai mult contactul cu realitatea şi îi induce lui Tony o stare negativă, în care nu mai speră nimic. Dacă Umanul lui Tony nu poate gestiona Cimpanzeul, atunci poate să cheme oricând pe cineva în ajutor. Un prieten care nu este la fel de implicat emoţional ca el îi poate asculta Cimpanzeul şi îi poate oferi informaţii factuale şi adevăruri pentru a-l ajuta să aducă mai multă logică în situaţie, cu un rezultat constructiv.

Discuţia constantă a Umanului cu Cimpanzeul şi calmarea lui sunt epuizante din punct de vedere emoţional. E o metodă utilă şi puternică, dar obositoare. Există o cale mai puţin istovitoare de a face faţă Cimpanzeului prin folosirea Computerului.

Computerul ca memento şi referinţă importantă

Problema cu folosirea Umanului pentru împiedicarea Cimpanzeului să acţioneze în baza sentimentelor sale este că Umanul acţionează cu lentoare. De asemenea, el

consumă foarte multă energie pentru a interveni cu informaţii factuale şi adevăr, iar când Cimpanzeul reacţionează, s-ar putea să nu fim capabili să ne gândim la informaţiile care l-ar linişti. Să ne amintim că Cimpanzeul gândeşte rapid şi e de cinci ori mai rapid decât Umanul, aşadar, Umanul este mereu cu nişte paşi în urma lui.

Dar există o cale mai uşoară de gestionare a reacţiilor emoţionale ale Cimpanzeului, care nu implică Umanul. După cum am văzut, Computerul gândeşte de 20 de ori mai rapid decât Umanul şi de patru ori mai repede decât Cimpanzeul. Prin urmare, dacă putem face Computerul să acţioneze înainte ca să gândească Cimpanzeul, vom evita bătălia dintre Uman şi Cimpanzeu. Pentru a face acest lucru trebuie să fi analizat deja ce situaţii pot apărea şi să ai un răspuns programat în Computer, gata de reacţie.

Să luăm exemplul furiei la volan. Cineva îţi taie calea.

Cimpanzeul spune: „Este o invadare intenţionată a teritoriului meu şi o provocare. Trebuie să intru în luptă şi să câştig”.

Umanul spune: „E o persoană prost-crescută sau cineva care nu s-a gândit prea bine ce face. În orice caz, nu vreau să mă ambalez de la lucruri mărunte, deoarece chiar nu sunt importante”.

Dacă Computerul primeşte aceste două reacţii, va alege Cimpanzeul, deoarece acesta este mai puternic. Prin urmare, persoana va declanşa lupta. Ea nu e însă de niciun folos şi va lăsa persoana într-o stare de frustrare. Computerul va înregistra acest lucru.

Data viitoare când se va întâmpla, Computerul îi va reaminti Cimpanzeului că lupta nu e de ajutor, dar Cimpanzeul tot nu va asculta şi va repeta acelaşi comportament, reacţionând agresiv. Dacă lupta se termină cu o confruntare agresivă, în care Cimpanzeul este rănit, Computerul va înregistra acest lucru. Data viitoare Cimpanzeul va fi tot furios, dar când caută în Computer, acesta îi reaminteşte că riposta nu e o idee bună, aşa că

Cimpanzeul se va opri. Acest lucru tot îi va genera Cimpanzeului senzaţiile de furie şi frustrare.

Acum poate apărea alternativa. De data aceasta, Umanul se aşază şi analizează despre ce e vorba în furia la volan şi decide logic că nu vrea să se poarte ca un Cimpanzeu şi să fie păcălit să adopte mentalitatea de Cimpanzeu. Mai degrabă ar acţiona ca o persoană civilizată şi ar accepta că trebuie să împărţim lumea noastră civilizată cu unii oameni puţin plăcuţi, dar că nu merită să ne luptăm cu ei pentru lucruri mărunte.

Umanul introduce acest Pilot Automat în Computer şi acesta este acum pregătit să le amintească lucrul acesta şi Umanului şi Cimpanzeului. Data viitoare când se petrece un incident, Cimpanzeul reacţionează instantaneu, dar, când caută în Computer, aude Pilotul Automat care îi spune că nu merită să acţioneze pe baza pornirilor primitive, deoarece nu sunt adecvate şi nu poate câştiga. Cimpanzeul acum ori se opreşte şi ascultă de Computer, ori face o pauză, ceea ce lasă timp suficient pentru ca Umanul să întărească acest mesaj şi să preia conducerea gândirii. Cimpanzeul se relaxează acum şi Umanul îşi vede mai departe de drum.

În situaţia lui Tony, el şi-a rupt piciorul şi a început să reacţioneze. Să presupunem, totuşi, că are bine pusă la punct Piatra Vieţii şi anumite adevăruri pe care a decis să le respecte, între aceste adevăruri se regăsesc următoarele convingeri nestrămutate:

Sunt un adult şi pot face faţă oricărei situaţii.

Viaţa nu e corectă.

Tot ce se întâmplă vine şi pleacă.

Dezamăgirile sunt grele, dar trebuie să le vezi într-o perspectivă mai largă.

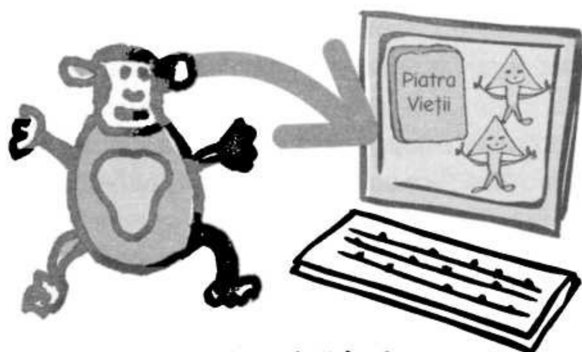
Fericirea poate fi găsită în multe feluri.

Nu ceea ce se întâmplă, ci modul în care faci faţă îţi aduce linişte sufletească.

Fiecare zi este preţioasă.

Dacă este cu adevărat convins de aceste lucruri,

atunci Cimpanzeul va căuta în Computer şi le va găsi atunci când primeşte veştile proaste. Aminteşte-ţi că asta fac şi Cimpanzeul şi Umanul de fiecare dată când primesc informaţii. Prima dată verifică în Computer înainte să reacţioneze. Acest lucru se va petrece atât de rapid, încât nici măcar Tony nu este conştient că s-a întâmplat. E posibil să simtă doar calm în rezolvarea situaţiei. Pe o scanare a creierului viteza acestor reacţii este estimată la mai puţin de 0,02 secunde! Dacă ne repetăm convingerile şi adevărurile în mod constant, atunci Computerul va opri Cimpanzeul să reacţioneze. Acest lucru necesită foarte puţină energie, de fapt aproape deloc, şi este modalitatea cea mai bună de a face faţă Cimpanzeului. Piatra Vieţii este sursa supremă de putere din Mintea Psihologică a fiecăruia.



Cimpanzeul verifică în Computer

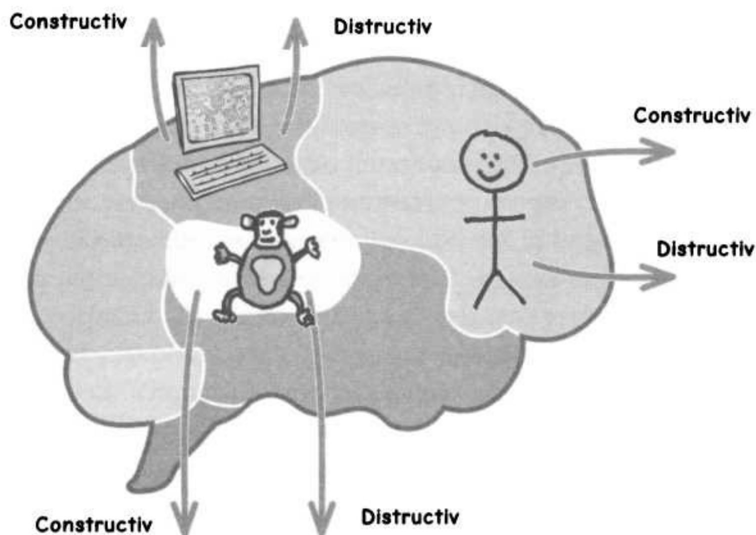
Personalitatea ta

Definirea personalităţii nu a fost niciodată uşoară. Avem o idee destul de bună despre ce este, dar e greu să punem acest lucru în cuvinte. Personalitatea este definită, în general, ca fiind alcătuită din comportamentele şi reacţiile puternic întipărite care simt predictibile pentru o persoană. Aşadar, dacă cineva devine anxios de câte ori se confruntă cu ceva nou, atunci spunem că are o personalitate anxioasă, deoarece asta prezintă lumii. Dacă cineva pare calm în orice situaţie, spunem că este din fire o persoană calmă. Ce se întâmplă, de fapt, în mintea acestor persoane? Există multe explicaţii şi dezbateri

despre aceste lucruri, dar vom folosi modelul nostru pentru a le înţelege.

Personalitatea pe care o văd ceilalţi este, efectiv, un amestec între Uman, Cimpanzeu şi Computer. Umanii şi Cimpanzeii au personalităţi distincte, care pot fi constructive sau distructive, plăcute sau neplăcute. Nu e o regulă că Umanii sunt buni şi Cimpanzeii, răi, dar de obicei Cimpanzeii sunt mai puţin plăcuţi! Poţi întâlni Cimpanzei inimoşi şi Umani de piatră. Amândoi sunt un amestec de mai multe trăsături; atât Cimpanzeul, cât şi Umanul pot fi constructivi sau distructivi şi ambii pot avea variaţii în imaginea personalităţii lor de la o zi la alta.

E important de înţeles că personalitatea Cimpanzeului tău nu are nimic de-a face cu tine; este o maşinărie care ţi-a fost dată ca să funcţionezi cu ea. Poţi avea o personalitate foarte diferită a Cimpanzeului. Computerul doar modifică lucrurile pe care Umanul şi Cimpanzeul le prezintă şi, în funcţie de cum este programat, poate genera o influenţă constructivă sau distructivă.



Toate trei sunt influenţe independente şi pot fi constructive sau distructive.

Dezvoltarea personalităţii de-a lungul anilor

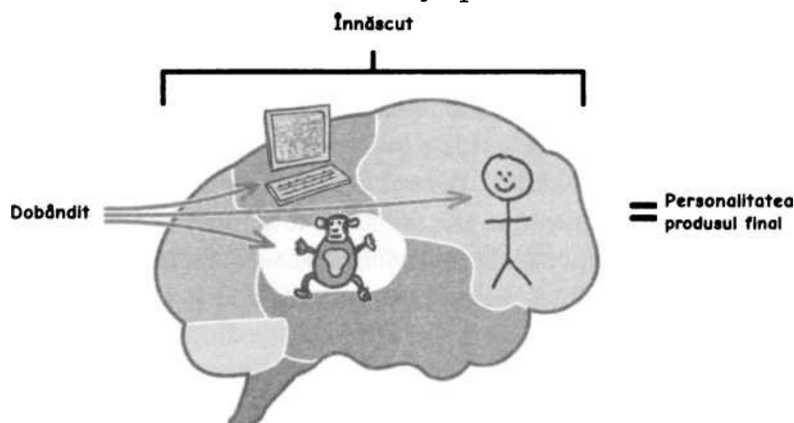
Pe măsură ce ai crescut şi nivelurile hormonale au început să varieze, creierul tău a trecut prin multe modificări structurale şi etape ale dezvoltării. Diverşi hormoni influenţează diferite părţi ale mecanismului tău, punându-le în funcţiune şi operare în diferite momente ale vieţii. Cimpanzeul şi Umanul vor începe să se schimbe şi să perceapă lucrurile diferit. Poate cel mai uşor de recunoscut exemplu este diferenţa dintre un copil care acceptă ideile materne şi paterne şi un adolescent al cărui creier începe, în mod natural, să conteste ideile care îi sunt prezentate.

Evident, factorii sociali joacă un rol important în dezvoltarea personalităţii. De exemplu, dobândirea responsabilităţii sau independenţei poate schimba modul în care te arăţi lumii; personalitatea ta pare că se schimbă brusc când ţi se cere să-ţi asumi o responsabilitate. Datorită factorilor care ne influenţează vieţile, inclusiv creierului nostru în continuă îmbătrânire, personalităţile

noastre continuă să se schimbe, deşi construcţia de bază rămâne constantă! Atât Cimpanzeul, cât şi Umanul cresc şi se dezvoltă în mod constant.

Înnăscut şi dobândit

Cimpanzeii, Umanii şi Computerele sunt un amestec de înnăscut şi dobândit. Putem defini înnăscutul ca fiind dotarea genetică primită de fiecare la naştere, moştenită de la părinţi, care îşi va urma calea dacă nu este blocată. Putem defini dobânditul ca experienţa pe care ne-o oferă viaţa, reacţiile şi interpretarea acelei experienţe, precum şi modul în care ne vor influenţa pe viitor.



Cimpanzeul, Umanul şi Computerul, împreună cu elementele înnăscute şi dobândite, interacţionează pentru a crea produsul final

Înnăscut

Umanul, Cimpanzeul şi Computerul au moştenit caracteristici primite la naştere. De exemplu, Cimpanzeul moşteneşte diverse trăsături emoţionale, Umanul moşteneşte capacitatea de gândire logică, iar Computerul moşteneşte capacitatea de a crea programe pentru limbaj sau muzică. Aceste trăsături au forţă diferită pentru oameni diferiţi, aşa că cei care moştenesc trăsături anxioase vor avea dificultăţi mai mari în a rămâne calmi decât cei care moştenesc trăsături mai relaxate.

Dobândit

Experienţele pe care le avem în viaţă şi modul în care creştem sau în care reacţionăm la aceste experienţe sunt

procese de învăţare. Părinţii şi societatea au, evident, o foarte mare influenţă în aceste privinţe. Experienţele pe care le avem pot fi dure şi pot avea o influenţă majoră asupra noastră sau pot fi foarte liniştite şi, prin urmare, ne vor marca mai puţin. Adeseori, modul în care interpretăm ceea ce trăim este mai important decât ceea ce trăim în sine.

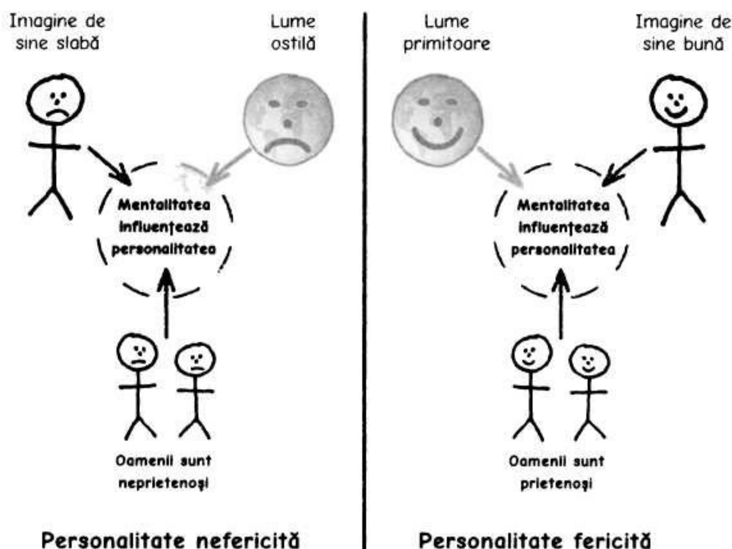
De obicei, cei mai mulţi Cimpanzei sunt dominaţi de dimensiunea înnăscută, având mici influenţe dobândite, pe când cei mai mulţi Umani sunt dominaţi de dimensiunea dobândită, având mici influenţe înnăscute. Computerul este un amestec al celor două. Toate cele trei instanţe sunt diferite şi, când interacţionează, creează personalitatea cu care ne prezentăm lumii. Aşadar, uneori prezentăm Cimpanzeul şi alteori prezentăm Umanul. Nu e de mirare că uneori simţim că avem o personalitate multiplă! Personalitatea reală, care te reprezintă cu adevărat, este cea Umană. Cimpanzeul doar te deturnează şi prezintă o imagine care, adeseori, nu este ce ţi-ai dorit şi, într-adevăr, nu eşti tu cel adevărat.

Alţi factori care contribuie la personalitatea ta în afară de genele şi experienţele pe care le ai, există şi alţi factori importanţi din Cimpanzeu şi Uman ce influenţează modul în care te comporţi. De exemplu, tenacitatea de a-ţi urmări dorinţele şi ambiţiile este un factor foarte important pentru succes şi o parte a personalităţii tale. Cât de flexibil sau adaptabil eşti în situaţii diferite va determina, de asemenea, cât succes vei avea în întreprinderile tale. Comportamentele înscrise repetate, sau obiceiurile, sunt acceptate, în general, ca modul în care se manifestă personalitatea, aşadar, de cele mai multe ori merită să le schimbăm dacă sunt contraproductive!

Am discutat despre Mentalitate în capitolul despre Computer. Mentalitatea pe care o ai, construită în Computer, va contribui la construirea personalităţii tale şi va influenţa modul în care acţionează şi gândesc Umanul şi Cimpanzeul. Cei care au o imagine pozitivă despre ei şi

ceilalţi şi care trăiesc într-o lume percepută ca fiind plăcută au, mult mai probabil, acelaşi tip de personalitate.

Mentalitate modificată = personalitate modificată



Cum afectează Mentalitatea imaginea proiectată de personalitatea ta

Aşadar, cine eşti tu?

e» i

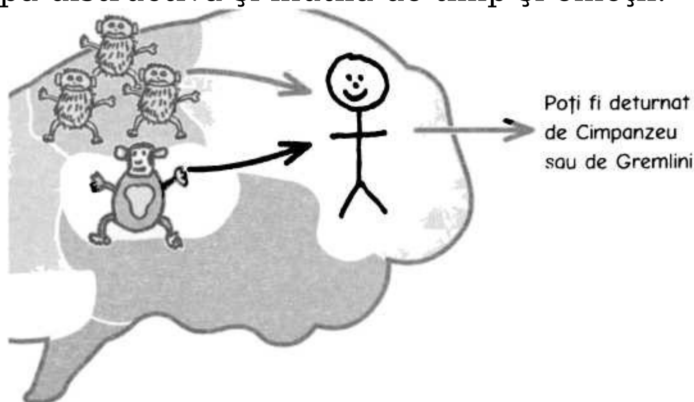
Având în vedere influenţa variabilă pe care o au aceşti factori asupra personalităţii finale, cum poţi determina cine eşti de fapt? E uşor să îţi dai seama de cine eşti tu cu adevărat ca persoană. Dacă ai scrie o listă cu toate calităţile pe care ţi-ar plăcea să le ai şi ai scrie lucruri precum calm, bun, rezonabil, pozitiv, încrezător şi fericit, atunci asta eşti de fapt. Orice abatere este rezultatul manevrelor de deturnare ale Cimpanzeului. Acest lucru este foarte important.

Idee principală

Ţine minte: persoana care vrei să fii este persoana care eşti de fapt.

E vital să înţelegi că eşti pur şi simplu deturnat şi, prin urmare, trebuie să oprim asta. Ce se întâmplă este că,

în timp ce încerci să fii tu, Cimpanzeul continuă să interfereze sau să te deturneze cu emoţii sau gânduri emoţionale, făcându-te să te prezinţi lumii într-un mod care nu îţi place. Dacă există Gremlini în Computer, atunci chiar şi Computerul te poate afecta şi te poate transforma în ceva ce nu vrei să fii. Dacă nu recunoşti sabotarea, te poţi simţi dezamăgit de tine şi poţi crede că dai greş tot timpul. Acest lucru te va face, la rândul său, să te iei în colimator. Acesta e un lucru atât de derizoriu! Să te cerţi pentru că te vezi un eşec sau să te întorci împotriva ta este o risipă distructivă şi inutilă de timp şi emoţii.



Aş vrea să te vezi drept cel care vrei să fii, dar nu eşti lăsat de Cimpanzeu şi anumiţi Gremlini. Înţelegând acest lucru, poţi merge mai departe, fiind supărat pe Cimpanzeu şi pe Gremlini, nu pe tine, şi apoi să treci la gestionarea Cimpanzeului şi eliminarea Gremlinilor. Această cale este mult mai constructivă.

Să mergem mai departe un pic, să uităm de această deturnare din partea Cimpanzeului şi să ne uităm la tine. Să presupunem că pe lista ta ai scris onest, vesel, încrezător, parolist, prietenos etc. Şansele de a fi vesel, calm sau oricare dintre trăsăturile pe care le-ai scris, chiar şi fără activarea Cimpanzeului, sunt destul de mici dacă nu depui ceva efort în direcţia asta. Cei mai mulţi dintre noi avem capacitatea de a fi veseli şi calmi, dar nu am dezvoltat cu adevărat această latură a personalităţii noastre. Pentru ca tu să devii acest „eu" adevărat e nevoie

de timp şi efort. Trăsăturile pe care vrei să le dezvolţi în tine au nevoie de un plan de acţiune pentru a ieşi la suprafaţă. Ele sunt acolo, dar probabil vor apărea, de câteva ori, doar din întâmplare. E timpul să le faci să apară în mod predominant. În continuare vom povesti despre cum putem face acest lucru.

Schimbarea şi dezvoltarea personalităţii întrebarea pe care o primesc de la cei mai mulţi oameni este: „Îmi pot schimba personalitatea sau pot ceilalţi să şi-o schimbe pe a lor?”

Am primit odată o întrebare de la un coleg, care suna aşa: „Cum poţi schimba oamenii?” Răspunsul sincer e că eu nu pot. Eu îi ajut pe oameni să îşi gestioneze Cimpanzeul şi să îşi ajusteze şi să-şi întreţină Computerul. Nu am schimbat Cimpanzeul, nu pot schimba Cimpanzeul şi nici măcar nu încerc asta. Dar, pe măsură ce îşi gestionează Cimpanzeul şi îşi menţin Computerul în stare bună, apare şi persoana reală.

Să presupunem că s-a petrecut un miracol şi Cimpanzeul nu mai apare, orice ai face. A adormit permanent sau oferă doar emoţii pozitive. Să presupunem şi că am eliminat toţi Gremlinii din Computer. Ce am avea ar fi o persoană relaxată, manifestând trăsături Umane. Dar, ca să fii fericit, trebuie să cultivi această stare şi, pentru a face asta, trebuie să defineşti cum vei face să fii fericit. Asemănător, pentru a fi calm trebuie să avem planuri pentru a face faţă stresului şi să le punem în aplicare. Dezvoltarea oricărui aspect al personalităţii noastre necesită timp. Cel mai uşor e să lucrăm la câte o trăsătură odată şi să monitorizăm progresul.

Dezvoltarea Umanului şi actualizarea calităţilor tale se face prin:

Dezvoltarea ta;
Gestionarea Cimpanzeului şi eliminarea Gremlinilor;
Comunicarea eficientă;
Anturajul potrivit;
Crearea unei lumi în care să trăieşti;

Grija faţă de tine;

Atragerea calităţii în viaţa ta.

Dacă ne uităm cu atenţie la aceste dimensiuni, vom vedea că ele corespund planetelor din Universul Psihologic. De aceea, pentru a dezvolta şi a evidenţia adevărata personalitate, trebuie să lucrezi cu toate planetele şi să le aduci în stare optimă de funcţionare. De aceea a apărut Universul Psihologic, ca o reprezentare a dimensiunilor din viaţa ta la care poţi lucra pentru a obţine împlinire şi a elibera Umanul din tine.

Rezumatul ideilor principale

Cimpanzeul interpretează întotdeauna înaintea Umanului.

Cimpanzeul cedează controlul Umanului doar dacă nu este percepută o ameninţare sau un pericol.

Umanul poate interveni ca să oprească Cimpanzeul folosind adevăruri şi informaţii factuale.

Computerul poate fi programat să liniştească Cimpanzeul înainte ca el să acţioneze.

Personalitatea e un amestec de Uman, Cimpanzeu şi Computer.

Şi înnăscutul, şi dobânditul îţi influenţează personalitatea.

Mentalitatea ta afectează modul în care te văd ceilalţi.

Poţi lucra la Uman, Cimpanzeu şi Computer pentru a-ţi ajusta personalitatea.

Eşti persoana care vrei să fii, dar eşti deturnat şi transformat de Cimpanzeu în altcineva.

Exerciţiu recomandat:

Fă cunoştinţă cu adevăratul tu

Scrie trăsăturile persoanei care ţi-ar plăcea să fii la modul ideal. Acum scrie cum crezi că eşti în realitate. Cere-i unui prieten apropiat, care te cunoaşte bine, să scrie cum crede că este personalitatea ta. Acum compară-le pe toate trei. Vezi ce Gremlini poţi viza pentru eliminare şi ce comportamente ale Cimpanzeului poţi începe să

gestionezi pentru a opri interferenţele din partea lui şi a putea deveni persoana ideală la care visezi.

Funcţionarea

Partea a doua

I

cotidiană

Planeta Celorlalţi

7

CUM SĂ ÎI ÎNŢELEGI ŞI SĂ RELAŢIONEZI CU CEILALŢI





Planeta Celorlalţi

Înţelegerea celorlalţi:

Înţelegerea minţii şi a personalităţii celorlalţi;

Creieri fizici diferiţi;

Mentalităţi diferite;

Întâlnirea cu ceilalţi;

Prima impresie;

De ce vrei să îi înţelegi pe ceilalţi?

Planeta Celorlalţi se referă la relaţiile şi interacţiunile pe care le avem cu alţi oameni în diverse situaţii. Capitolul explorează unele aspecte fundamentale ale oamenilor, pentru a ne oferi o înţelegere mai bună a lor şi a modului în care putem forma relaţii semnificative şi constructive cu ei.

Lucram cu un bărbat care înţelegea modelul Cimpanzeului, dar încă avea dificultăţi în relaţia cu soţia. A

spus că, uneori, ea era dificilă cu el şi spunea lucruri urâte, apoi îşi cerea scuze, într-o zi a avut revelaţia că şi soţia lui avea un Cimpanzeu care putea scăpa de sub control fără aprobarea ei. Cimpanzeul ei prelua conducerea şi spunea lucruri pe care mai târziu ea le regreta, deoarece pierdea controlul asupra Cimpanzeului. Apoi el reacţiona la replicile Cimpanzeului ei şi intra şi el în modul Cimpanzeu. De fapt se certau cei doi Cimpanzei, nu cei doi Umani. După ce au recunoscut asta, au putut să se ajute reciproc să îşi gestioneze Cimpanzeii şi cei doi Umani au putut să lucreze împreună.

Înţelegerea minţii şi personalităţii celorlalţi din lumea ta

Depinde de tine dacă vrei să îi înţelegi pe ceilalţi, dar în fond ar fi în avantajul tău să faci asta. Gândeşte-te un pic. Dacă ai avea o pisică, nu te-ai juca cu ea aruncându-i beţe ca să le aducă înapoi şi enervându-te că nu reacţionează. Cine ar fi mai caraghios în situaţia asta? Şi, dacă ai avea un câine, nu te-ai aştepta să doarmă toată ziua şi să nu vrea să iasă la plimbare cu tine. Trebuie să înţelegi nevoile unui câine. La fel, înţelegând persoana din faţa ta şi formulând aşteptări realiste, vei putea să o ajuţi şi să eviţi frustrarea.

Nu propun ca toată lumea să fie eliberată de responsabilitate, dar trebuie să trăim în lumea reală. Nu putem schimba modul în care ceilalţi se prezintă în faţa noastră, trebuie ca ei să vrea să facă o schimbare, dar putem decide dacă vrem să învăţăm cum să obţinem ce e mai bun de la ei şi să le acceptăm limitările. Alternativa ar fi, bineînţeles, să ne îndepărtăm, dacă nu le putem tolera comportamentul sau dacă am făcut tot ce puteam şi tot nu ne înţelegem cu ei. Cei ce au aşteptări nerealiste de la ceilalţi şi devin agitaţi, nervoşi, furioşi sau supăraţi nu ajung nicăieri aşa şi, adesea, ajung să pară cam caraghioşi. Există momente în care trebuie să lucrăm cu oameni şi nu putem merge mai departe, aşa că iată nişte idei despre cum putem face faţă. Simplificând lucrurile, trebuie să

descoperi cine este persoana din faţa ta. Poţi alege să o ajuţi să îşi gestioneze Cimpanzeul şi să recunoască Gremlinii sau poţi să o judeci pentru modul în care ni se prezintă nouă. Este alegerea ta.

Creieri fizici diferiţi

Adesea presupunem că persoana din faţa noastră are un creier cu aceeaşi alcătuire ca a noastră. Cea mai mare parte dintre noi avem acelaşi creier fizic, dar unele persoane sunt diferite. De exemplu, aş vrea să ne uităm la doi astfel de creieri care funcţionează diferit. Primul tip este al cuiva care are un diagnostic din spectrul autismului. În cazul autismului, unele zone ale creierului nu funcţionează la fel de bine, iar altele sunt deosebit de reactive. De exemplu, un copil sau un adult cu o tulburare din spectrul autist are dificultăţi deosebite în interpretarea expresiilor faciale sau a limbajului trupului. Au probleme în a înţelege emoţiile celorlalţi şi, prin urmare, pot face sau spune lucruri nepotrivite pentru noi, ceilalţi. Dacă înţelegem acest lucru şi nu îl luăm ca pe o insultă, putem începe să lucrăm cu această persoană. O putem ajuta să scoată la suprafaţă ce e mai bun în ea pentru a putea construi o relaţie interpersonală bună. Autismul se manifestă de-a lungul unui spectru amplu în care formele severe sunt uşor identificabile, iar cele uşoare pot fi cu greu distinse.

Tatăl frustrat

Acum câţiva ani, pe când lucram în spital, un tată a venit cu fiul său de 18 ani. Tatăl mi-a povestit despre cât de frustrat era de comportamentul fiului său şi cum, deşi îl iubea, nu mai putea tolera acţiunile sale ciudate. Tatăl mi-a povestit cum băiatul consuma o sticlă întreagă de şampon ca să se spele pe cap. Indiferent cât de mult îi explica tatăl că nu se face aşa, băiatul continua.

Mi-a mai povestit cum, atunci când se întorcea de la muncă, fiul său îl bombarda cu întrebări şi, după ce răspundea la cât de multe putea suporta, tatăl se enerva şi ajungea să strige la el să se oprească.

Cu cât vorbeam mai mult, cu atât devenea mai evident că fiul suferea de o formă de autism. I-am explicat tatălui că modul în care era alcătuit creierul fiului său făcea ca el să nu-şi dea seama când ar trebui să se oprească. El continua, de obicei, aceste acţiuni, cum ar fi să se spele pe cap până când se termina şamponul sau să pună întrebări încontinuu. După ce i-am explicat aceste aspecte ale comportamentului copilului, am căzut de acord asupra unui plan de acţiune simplu şi practic, care să îi ajute atât pe tată, cât şi pe fiu. Am stabilit ca tatăl să pună în recipient doar atâta şampon cât e necesar pentru un spălat. De asemenea, am stabilit că, atunci când tatăl se întoarce de la muncă, fiul are voie să pună doar trei întrebări, după care să meargă în camera lui şi să se joace pe calculator. Aceste măsuri au funcţionat perfect, deoarece tânărul putea accepta regulile dacă acestea erau foarte clare, iar tatăl nu se mai enerva.

Învăţămintele importante pe care le putem trage din acest exemplu este că trebuie să înţelegem cine este cel de lângă noi şi modul în care gândeşte şi funcţionează. Dacă acceptăm acest lucru, putem lucra bine cu el, dar va trebui să privim oamenii cu mintea deschisă pentru a reuşi acest lucru. Într-adevăr, relaţiile noastre cu ceilalţi adeseori sunt guvernate de aşteptările noastre şi de reacţiile pe care le avem în ceea ce-i priveşte. Autismul este un exemplu extrem pentru a demonstra acest lucru.

Un pericol de luat în seamă

Al doilea exemplu de creier foarte diferit este cel al unui psihopat (numit uneori sociopat sau cu tulburare de personalitate antisocială). Mai întâi să lămurim un mit răspândit: nu toţi psihopaţii sunt violenţi sau criminali. Psihopaţii pot deveni violenţi şi criminali, dar aceasta este excepţia; cea mai mare parte a lor îşi văd de viaţă şi se descurcă bine, dar adeseori, în acest timp, fac foarte rău celor din jurul lor. Ei sunt adesea, dar nu întotdeauna, implicaţi în activităţi ilegale, deoarece nu au conştiinţă. Găsim psihopaţi în toate ocupaţiile – de exemplu, doctori,

avocaţi, asistente, profesori –, dar aceştia se educă să se stăpânească şi să se folosească de creierul lor „special” respectând legea. Estimările variază, dar o aproximare arată frecvenţa acestui tip de creier de 1 la 150 de persoane.

Simplificând, creierului unui psihopat îi lipseşte Centrul Umanităţii pe care noi, restul, îl avem, el constituind partea Umană din creierul nostru. Centrul Umanităţii conţine zone care trezesc emoţii precum vinovăţia, remuşcarea, compasiunea, empatia şi conştiinţa. Psihopaţii sunt, de obicei, indivizi reci şi calculaţi, care se folosesc de ceilalţi în beneficiul lor. Aşadar, este un psihopat cu adevărat responsabil de acţiunile sale? Există multe dezbateri pe această temă, dar, orice am alege să credem, există multe dovezi că acest centru din creier este absent sau adormit. E util să recunoşti un psihopat, deoarece, de obicei, este distructiv faţă de noi când intrăm în contact cu el. Să înveţi să interacţionezi cu el înseamnă că poţi încheia o întâlnire fără să fii afectat sau rănit.

Dacă te afli într-o relaţie cu cineva bănuit a fi psihopat, întotdeauna cere un sfat, părerile celorlalţi şi află mai multe despre trecutul său. Dacă te afli în calea acţiunilor sale, nu da vina pe tine, minimizează pierderile şi împărtăşeşte experienţa ta cu un prieten în care poţi avea încredere. Nu eşti singurul care a fost înşelat sau abuzat. Nu te aştepta ca psihopatul să se schimbe – creierul său este construit aşa.

Ce înţelegem prin tulburare de personalitate?

Când, în psihiatrie, punem diagnosticul de tulburare de personalitate, înseamnă că persoana are comportamente şi convingeri rigide, care sunt adânc imprimate în creierul său. Aceste trăsături nu pot fi schimbate şi sunt dăunătoare sau distructive atât pentru persoana cu respectiva tulburare, cât şi pentru persoanele cu care vine în contact. Aşadar, este ca un tip extrem de comportament normal care nu se schimbă.

Există numeroase tipuri de tulburări de

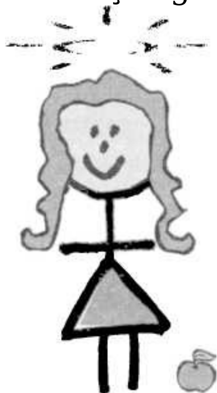
personalitate. Aceste persoane nu sunt bolnave, dar au trăsături cum ar fi comportamente obsesive sau impulsive mai accentuate (mergând spre extrem) decât ale celorlalţi oameni. Există multe studii care confirmă faptul că aceste persoane au creierul diferit sau care funcţionează diferit faţă de creierul uman obişnuit.

Mentalităţi diferite

Am discutat mai devreme despre diferite tipuri de Mentalităţi şi vă prezint acum două exemple care nu sunt deloc rare. Ele vor demonstra modul în care oamenii ajung să fie blocaţi în comportamentele şi convingerile lor din cauza Mentalităţii. Recunoaşterea diferitelor Mentalităţi este de ajutor (şi sunt multe). Mulţi oameni pot demonstra doar existenţa unora dintre trăsăturile unei Mentalităţi, şi nu a tabloului complet.

Mentalitatea Albă-ca-Zăpada

Această mentalitate este mai des întâlnită la femei decât la bărbaţi. Dacă o privim pe Albă-ca-Zăpada ca fiind o victimă pasivă şi nevinovată, la cheremul altor oameni şi al împrejurărilor, complet lipsită de responsabilitate sau răspundere şi fără puterea de a schimba lucrurile, putem începe să înţelegem Mentalitatea.



În acest caz, mai mulţi Gremlini s-au grupat şi au blocat mintea într-o abordare rigidă asupra vieţii şi propriei persoane.

Haideţi să identificăm Gremlinii care lucrează împreună, să studiem Mentalitatea şi să găsim o cale de a

ieşi din ea. Gremlinii simt un amestec de comportamente şi convingeri. Toate sau câteva dintre următoarele vor fi prezente: [7]

Ceilalţi nu mă ajută.

Ceilalţi ar trebui să mă înţeleagă.

Să mă prăbuşesc şi să mă simt neajutorat sunt realităţi care fac parte din viaţa mea.

Lumea este un loc nemilos.

Cei care au Mentalitatea Albă-ca-Zăpada se asigură adesea că eşti conştient de Gremlinii de mai sus prin oftaturi şi gesturi subtile. De obicei, încearcă să te facă să simţi că le eşti foarte îndatorat şi că, deşi suferă, vor răzbate, în ciuda lipsei tale de înţelegere şi, bineînţeles, a egoismului tău. Se asigură că ştii că ei înfruntă cu eroism lucruri care simt aproape de nesuportat. Dacă sunt contrazişi, ori devin agresivi şi acuzatori, ori se deprimă şi plâng pe măsură, folosind pasiv-agresivitatea împotriva ta (deoarece cu siguranţă vor sublinia că e vina ta că sunt trişti şi plâng).

Comportamentele tipice apar când cei care au Mentalitatea Albă-ca-Zăpada nu au primit ceva pe care, cel mai probabil, nici nu l-au pomenit. Când partenerul întreabă: „Ce e în neregulă?”, răspunsul frecvent este: „Nimic” sau „N-ar trebui să îţi explic de ce m-am supărat”. Cineva care suferă de această Mentalitate adesea va ceda nervos, plângând sau bosumflându-se, absolvindu-se de orice responsabilitate sau negând orice putere asupra propriei vieţi. Sentimentul că este nedreptăţit şi că altcineva îi datorează ceva este adeseori urmat de acte

---

7 Nu simt responsabil de deciziile mele.

Nu sunt responsabil de fericirea mea.

Viaţa este foarte dură şi a fost întotdeauna dură.

Sunt o victimă a împrejurărilor.

Nu pot face nimic pentru a schimba lucrurile - „Aşa stau lucrurile” este o afirmaţie frecventă.

y

pasiv-agresive cum ar fi tăcerea sau refuzul comunicării.

Cum revine persoana cu Mentalitatea Albă-ca-Zăpada la o viziune mai sănătoasă asupra vieţii? E dificil pentru cei care s-au afundat în această stare (şi chiar mai dificil pentru cei din jur, care trebuie să le facă faţă!), deoarece ieşirea din ea ar însemna o schimbare reală a modului în care văd viaţa. Totuşi, dacă vor să iasă din Mentalitate, acest lucru trebuie să se întâmple.

E nevoie ca persoana în cauză să fie ajutată să vadă exact cum funcţionează şi cum se prezintă în faţa celorlalţi. Pentru a obţine ce e mai bun de la viaţă trebuie să fii proactiv şi să te ţii de treabă. Trebuie să trăieşti cu realitatea şi să trăieşti în lumea pe care o ai – dar acest lucru nu înseamnă să te resemnezi cu suferinţa. Înseamnă să te asiguri că ai schimbat tot ce putea fi schimbat. De asemenea, că ai CĂUTAT ŞI ACCEPTAT ajutor de la oamenii potriviţi care te pot susţine, împreună cu toate schimbările pe care TU le-ai pornit. Poţi fi o victimă a vieţii sau poţi merge mai departe cu un zâmbet SINCER. Asta e alegerea ta şi a nimănui altcuiva. Mulţi dintre noi am dezvoltat, ocazional, un început de Mentalitate Albă-ca-Zăpada când le-am permis Gremlinilor să se instaleze – fii vigilent!

Unele gânduri care pot ajuta la prevenirea dezvoltării Mentalităţii Alba-ca-Zăpada ar putea fi:

Nimănui nu îi place o victimă.

Nimeni nu îţi datorează nimic.

Tuturor le place o persoană care acţionează pozitiv.

Fericirea nu e ceva pentru care să te simţi vinovat.

Fericirea este o alegere pe care o faci.

Urmărirea propriei fericiri nu este egoistă.

Viaţa e ce faci tu din ea, nu ce îţi aduce ea.

Toată lumea este responsabilă de propriile acţiuni şi de propriile atitudini.

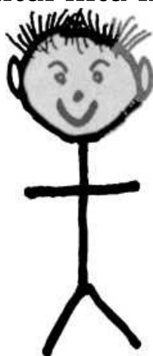
Asertivitatea este normală, aşa se poartă adulţii.

Pentru cei cu Mentalitatea Albă-ca-Zăpada e important să aibă în vedere psihoterapia sau să caute

ajutor, deoarece adesea apar probleme mai profunde care trebuie rezolvate. Dacă nu eşti sigur de ce faci, e riscant să încerci să schimbi Mentalitatea unui prieten sau a unui partener. Dar, dacă te pricepi să alegi cuvintele potrivite şi să manifeşti înţelegere, acest lucru ar putea duce la deblocarea Mentalităţii şi la separarea Gremlinilor care dansează împreună.

Mentalitatea Lupului Alfa

Lupul Alfa este o Mentalitate dominantă, mult mai des întâi nită în rândul bărbaţilor.



Caracteristicile demonstrate de această Mentalitate simt un amestec al următoarelor idei:

Lumea e un loc care le aparţine, iar ceilalţi se află în lumea lor.

Valorizează oamenii în funcţie de cât de mult îi pot folosi pentru a-şi îndeplini propriile ambiţii.

Domină prin convingerea că obţinerea de beneficii maxime dintr-o situaţie înseamnă să nu arate niciun fel de toleranţă faţă de ceilalţi.

Compasiunea este văzută ca slăbiciune.

Opiniile altora sunt, de cele mai multe ori, irelevante, deoarece sunt convinşi că ei au dreptate.

Cel mai bun mod de a se purta cu cineva lipsit de valoare este să îl ignore.

Orice provocare este întâmpinată cu ostilitate şi agresiune.

Orice recunoaştere a greşelilor sau a faptului că nu au avut dreptate este făcută din vârful buzelor şi se trece

repede peste.

Lupul Alfa manifestă, în grade diferite, atitudini de dictator sau de obsedat de control şi crede sincer că acesta este cel mai bun mod de a face lucrurile să avanseze, deoarece sunt cei mai buni când vine vorba de a lua decizii şi a face lucruri. Cei pe care îi rănesc în drumul lor sunt văzuţi ca fiind slabi. Popularitatea nu e niciodată o problemă, deoarece succesul şi orgoliul lor sunt vizibile de departe.

Această mentalitate este întâlnită adesea în afaceri, iar cei care o manifestă se pot situa destul de sus în ierarhia organizaţională. În timp ce unii manageri îi laudă şi îi ajută pe ceilalţi să îşi afirme potenţialul (şi, prin urmare, afacerile merg bine), Lupii Alfa urcă în vârful ierarhiei haitei „croindu-şi drumul cu colţii", folosind agresivitatea pentru a demonstra şi a face uz de poziţia lor. Managerii buni se bazează pe subordonaţi, pe când Lupul nu va delega competenţe şi va fi iritat când nu sunt respectate termenele-limită (de obicei cele pe care le-a fixat fără drept de apel).

În natură, puterea Lupului Alfa este respectată şi temută, dar el în sine nu este respectat. În mod similar, Mentalitatea Lupului Alfa nu este foarte iubită şi întotdeauna există un alt Lup care aşteaptă să preia poziţia din frunte. Fii atent la Mentalitatea Lupului Alfa – îi face pe cei din jur foarte nefericiţi şi e doar o problemă de timp până ce un atac va doborî Lupul.

Probabilitatea schimbării acestei Mentalităţi nu este foarte optimistă! Lupul Alfa trebuie ori să recunoască faptul că are o problemă, ori să-şi dea seama că are dificultăţi cu ceilalţi, lucruri ce nu sunt la îndemâna celor care au această Mentalitate. Relaţiile cu ei trebuie să fie pragmatice. Ori le accepţi stilul, ori te îndepărtezi de ei.

Acceptarea stilului lor nu înseamnă să te pui preş. Înseamnă să înveţi să nu iei atacurile personal, să înţelegi că e foarte puţin probabil să se schimbe, să fii asertiv (hidru pe care ei de obicei îl respectă), să eviţi

confruntarea (unde este puţin probabil să se ajungă la un rezultat favorabil), să îţi păstrezi pacea interioară şi să recunoşti cu înţelepciune când a venit vremea să mergi mai departe.

Există multe Mentalităţi diferite, iar acestea sunt doar două exemple, care demonstrează cum se pot bloca oamenii într-un dans cu Gremlinii. Înţelegerea unei Mentalităţi ne ajută să îi înţelegem pe ceilalţi şi să relaţionăm cu ei.

Întâlnirea cu ceilalţi

Când întâlnim alţi oameni, putem folosi trei abordări care ne vor ajuta să îi înţelegem mai bine:

Încearcă să nu faci presupuneri despre ceilalţi.

Încearcă să nu ai aşteptări preconcepute de la ceilalţi.

Fii atent la prejudecăţi.

De exemplu, dacă eu întâlnesc o persoană prima dată şi este tăcută, părând neinteresată de conversaţie, o pot vedea ca nepoliticoasă şi pot hotărî că nu mai vreau să o întâlnesc din nou. Totuşi am făcut multe presupuneri şi judecăţi fără să am toate informaţiile şi fără să încerc să aflu adevărul. De exemplu, am presupus că persoana nu este în niciun fel distrasă şi că nu există niciun motiv pentru care nu s-ar implica deplin în conversaţia cu mine şi am mai presupus că ea ştie că lipsa ei de reacţie mă deranjează. Sunt sigur că mai poţi adăuga multe alte presupuneri!

Şi totuşi e posibil ca persoana să fi primit nişte veşti proaste, poate o doare ceva sau există un alt motiv care o face să fie distantă, motiv care nu are vreo legătură cu mine sau cu conversaţia. Dacă aş fi căutat să aflu mai multe informaţii, nu aş fi judecat-o la fel.

E întotdeauna util să îţi aminteşti că fiecare persoană trăieşte în propria sa lume care, uneori, poate fi un loc neplăcut. Te poţi opri din presupuneri aflând mai multe despre lumea în care trăieşte sau acceptând că poate fi influenţată de lucruri de care nu îţi dai seama.

Idee principală

O regulă de aur pentru înţelegerea oamenilor şi situaţiilor este să încerci ÎNTOTDEAUNA să afli INFORMAŢIILE FACTU-ALE înainte de a emite o judecată.

Avertisment: nu prelua „informaţiile factuale" din zvonuri sau bârfe. Zvonurile apar când cineva îţi spune ce a zis sau gândit altcineva, iar acestea îţi pot influenţa părerea despre persoana în cauză. Când se poate, discută cu persoana şi întreab-o ce a spus cu adevărat. Nu accepta informaţii despre opiniile altcuiva dacă nu provin direct de la acea persoană.

Aşteptările preconcepute pot fi, uneori, rezonabile. De exemplu, e rezonabil să te aştepţi ca o persoană să se poarte civilizat, dar nu te baza prea mult pe asta! Ar fi nerezonabil să te aştepţi ca cineva să nu facă nicio greşeală. Există multe aşteptări, pe care le avem de la ceilalţi, care ne pot face probleme. De exemplu, aşteptarea ca un prieten să nu ne dezamăgească sau să nu ne contrazică este o aşteptare ridicolă. Cineva care trăieşte cu asemenea aşteptări nu prea va avea mulţi prieteni pe termen lung – dacă reuşeşte să aibă prieteni.

Uneori, aşteptările provin din prejudecăţi. Prejudecata nu e neapărat o convingere negativă. De exemplu, poţi crede că persoanele în vârstă au înţelepciune şi, din acest motiv, poţi avea o prejudecată pozitivă în ceea ce le priveşte când soliciţi un sfat. Din păcate, această prejudecată poate genera probleme deoarece, deşi unii bătrâni sunt înţelepţi, nu este cazul să generalizăm. Dacă te întâlneşti cu cineva şi nu ai idei preconcepute despre el sau ea ori nu ai prejudecăţi sau aşteptări, atunci sunt şanse mai mari să ai o interacţiune constructivă şi să afli cum sunt de fapt.

Prima impresie

Prima impresie este cunoscută în psihologie sub numele de primaritate (sau efectul informaţiei primare). Când ne întâlnim cu cineva, primim foarte multe informaţii, inclusiv conduita, îmbrăcămintea, atitudinea,

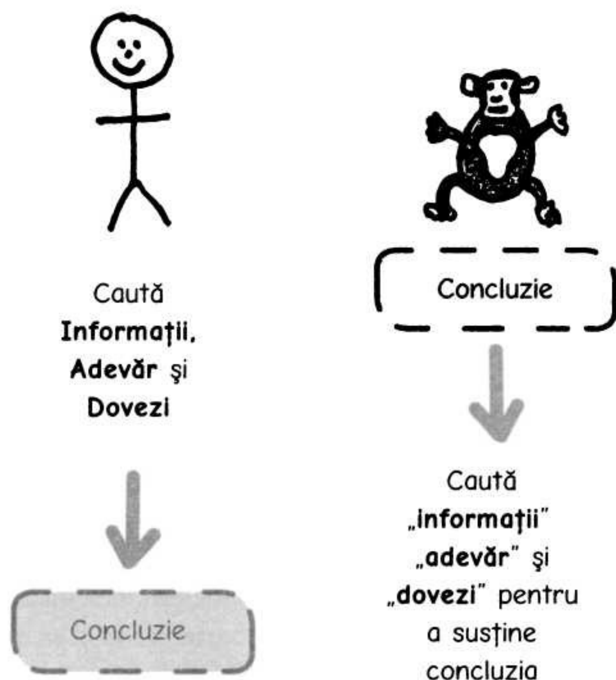
intonaţia vocii, discursul. În situaţiile noi, fluxul sangvin din creier este direcţionat către Cimpanzeu, deoarece e perceput ca un pericol potenţial. Când Cimpanzeul întâlneşte pe cineva, el trage concluziile, în urma indiciilor privind genul de persoană pe care îl are în faţă. Cercetările ne arată că, dacă Cimpanzeul se înşală la prima impresie, va fi nevoie de încă şapte întâlniri cu acea persoană înainte ca el să se răzgândească!

Dacă Cimpanzeul tău este inflexibil sau are o prejudecată, atunci poate dura mai mult de atât, deoarece te agăţi de Gremlinii care alimentează Cimpanzeul în menţinerea convingerii sale. Acesta e motivul pentru care unii oameni nu îşi schimbă prima impresie, chiar dacă aceasta era eronată. De exemplu, să presupunem că tu crezi că persoanele blonde nu sunt foarte inteligente. Întâlneşti un bărbat blond care nu înţelege orarul de circulaţie al unui autobuz şi care ţie ţi se pare foarte simplu. Prima impresie poate fi că nu e prea inteligent şi părerea ta este susţinută de incapacitatea lui de a citi orarul autobuzului. Te întâlneşti apoi cu el a doua oară, când pare foarte inteligent şi îţi spune că este avocat. Prima ta impresie a fost că nu era prea deştept şi mai are şi părul blond, aşa că eşti surprins că e avocat, iar concluzia ta e că ai de-a face cu un avocat „nu tocmai inteligent”! Va fi nevoie de mai mult timp şi mai multe interacţiuni cu el până ajungi să crezi că e, de fapt, foarte inteligent, dar în ziua în care l-ai întâlnit s-a întâmplat să nu poată desluşi orarul autobuzului (avem cu toţii astfel de momente!). Dar pentru că încă eşti convins că persoanele blonde nu sunt deştepte, e foarte probabil să dureze ceva vreme până să ajungi la concluzia că presupunerea ta despre persoanele blonde este greşită. Sau, bineînţeles, poţi crede că el este excepţia de la regulă!

Diferenţa dintre Uman şi Cimpanzeu în ceea ce priveşte folosirea dovezilor

Umanul caută dovezi şi trage concluzii. Cimpanzeul trage concluziile şi apoi caută dovezile care le sprijină.

Prin urmare, eroarea Cimpanzeului este că ia o hotărâre şi apoi caută dovezile care susţin acel punct de vedere. Are profeţii autoîndeplinite. Aceasta este gândirea emoţională pură.



De ce vrei să fi înţelegi pe ceilalţi?

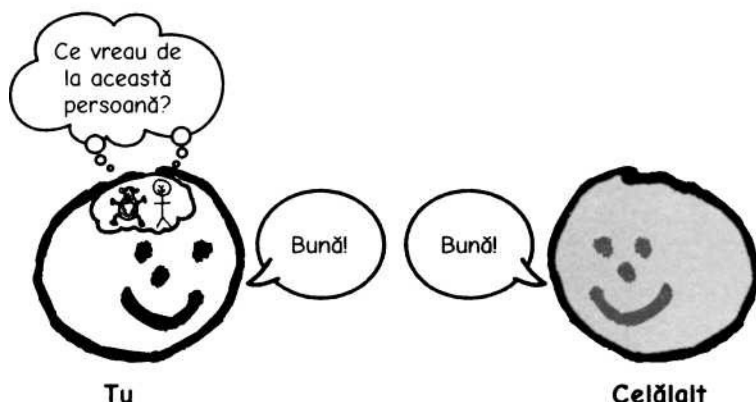
Înainte de a încerca să îi înţelegi pe ceilalţi trebuie să te întrebi mai întâi de ce vrei să faci asta şi ce vrei să obţii.

Presupun că Umanul tău vrea să îi înţeleagă pentru a avea o relaţie mai bună cu ei, ceea ce înseamnă că vei fi tolerant şi vei face probabil compromisuri, într-o anumită măsură, în ceea ce priveşte cerinţele şi pretenţiile pe care le ai de la ei. Citeşte din nou propoziţia anterioară! Vei fi „tolerant şi vei face compromisuri, într-o anumită măsurăn. Este puţin probabil să ajungi să înţelegi pe cineva dacă îi permiţi Cimpanzeului să facă după voia lui. Mai probabil, interesul acestuia este să judece şi să fie intolerant cu orice nu se înscrie în convingerile lui despre ce ar trebui să se întâmple şi cum ar trebui să fie ceilalţi. Cimpanzeii sunt de felul lor inflexibili şi deosebit de

intoleranţi în ceea ce îi priveşte pe ceilalţi.

Pe de altă parte, Umanul este de obicei tolerant, flexibil şi dispus să îi înţeleagă pe ceilalţi. Aşadar, unde te situezi? precis, unde ai vrea să te situezi?

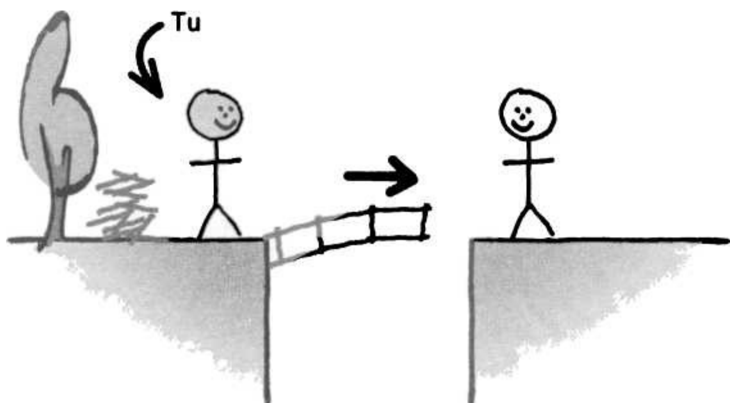
Aceeaşi întrebare, două interese



Pentru a avea o mai bună înţelegere a celorlalţi trebuie să ai mintea deschisă şi să fii dispus să îi priveşti diferit, altfel nimic nu se va schimba.

Ideea următoare este foarte importantă. Dacă vrei să construieşti o punte către cineva, atunci tu trebuie să o construieşti. Nu te aştepta să o construiască celălalt cu tine, deoarece o asemenea atitudine faţă de altcineva va genera, cel mai probabil, un eşec. Simt alegerea ta şi decizia ta. Gândeşte-te la ce îţi spun. Dacă intri într-o relaţie cu pretenţii sau aşteptări ca celălalt să facă ceva pentru relaţia asta, te aşteaptă im parcurs furtunos. Ar părea rezonabil să te aştepţi la o relaţie reciprocă, dar nu te baza pe asta.

Nu spun că ar trebui să faci tu toate eforturile şi să te pui preş. Dar, dacă aştepţi ceva la schimb, pot apărea probleme. Cei mai mulţi oameni vor contribui la construirea de punţi după ce tu ai început procesul. În caz contrar, ori renunţi, ori continui fără aşteptări sau pretenţii de la ei, până când consideri că ţi-e de ajuns. E decizia ta dacă o relaţie merită să investeşti în ea.



Construirea de punţi înseamnă că tu faci toată treaba!

Idee principală

Oamenii de succes nu emit pretenţii faţă de ceilalţi, ci aranjează scena pentru ca Umanul din ceilalţi să poată reacţiona, şi nu Cimpanzeul lor.

I nevoie de efort şi răbdare pentru a obţine relaţia pe care o loreşti şi nu există nicio garanţie că vei reuşi, deoarece depinle şi de celălalt, nu doar de tine. Aminteşte-ţi că, atunci cândnteracţionezi cu ceilalţi, modul în care îi abordezi şi te comporţi le va afecta modul în care vor interacţiona la rândul lor.

Menţine aşteptări realiste de la oameni

Unul dintre cele mai nepotrivite lucruri, care îngreunează orice relaţie, este să avem aşteptări nerealiste de la cealaltă persoană. De exemplu, ar fi în regulă să ne aşteptăm ca o persoană cu care te întâlneşti să îţi arate respect prin ascultare, atitudine plăcută şi cooperantă. Cu toate acestea, ar fi incorect să te aştepţi să fie interesată de tine şi de ceea ce ai tu de spus, arătând entuziasm, punând multe întrebări şi încurajându-te. Acestea ar fi un cadou! Verifică dacă cei din jurul tău pot fi ei înşişi şi dacă le permiţi asta fără să îi judeci în funcţie de aşteptări nerealiste.

Iată un exemplu care ilustrează această idee. De curând, un prieten mi-a cerut ajutorul pentru prietena lui. Mi-a spus problema cu prietena lui: nu era deloc

punctuală. Mi-a povestit că, indiferent unde trebuia să ajungă sau când trebuia să se întâlnească, ea întârzia cam 20 de minute. Asta îl enerva la culme şi m-a întrebat cum ar putea să o ajute să fie mai organizată şi punctuală. Am întrebat dacă ea a spus ceva în privinţa asta şi mi-a spus că nu şi părea împăcată cu faptul că întârzie, dar, a continuat el, ea trebuia „să rezolve problema”.

Uau, cât de nepotrivite erau aşteptările sale de la această femeie! Nu e problema ei. Ea are dreptul să îşi ducă viaţa pe care şi-o doreşte şi, dacă vrea să întârzie la toate întâlnirile, e dreptul ei să facă asta. El nu trebuie să rămână cu ea, asta e o decizie a lui. Nu poţi să-i impui cuiva aşteptările şi condiţiile tale şi apoi să spui că celălalt are o problemă. Bineînţeles că poţi arăta cât de mult te frustrează situaţia asta şi poţi spune chiar că nu se poate trăi aşa, dar nu îi poţi cere partenerului să fie aşa cum vrei tu să fie. Concluzia: e decizia ta să rămâi cu el şi să-l accepţi aşa cum este sau să pleci şi este dreptul lui de a acţiona aşa cum vrea.

Gândeşte-te la oamenii-cheie din jurul tău şi reflectează dacă şi tu faci la fel pentru ceilalţi din viaţa ta. Dacă te frustrează oamenii, atunci uită-te un pic la aşteptările tale faţă de ei şi vezi dacă simt rezonabile. Nu măsura „rezonabilul” după propriile tale standarde, pe care apoi să le impui celorlalţi, deoarece flecare are standarde diferite. Măsoară „rezonabilitatea” în funcţie de criterii obiective, cum ar fi „mă agresează această persoană?”. Dacă răspunsul este „da”, atunci este nerezonabil. E limpede că anumite comportamente, cum ar fi agresiunea, intimidarea sau umilirea, nu sunt rezonabile. Totuşi modul în care cineva vrea să îşi petreacă timpul sau în care alege să se comporte în relaţia cu tine depinde de el. Tu ai întotdeauna dreptul de a pleca.

Dacă vrei un tablou, caută un pictor

Dacă tot vorbim de aşteptările de la ceilalţi, poate e cazul să ne gândim şi la limitările lor. Adesea cerem de la oameni să fie sau să facă ceva ce nu pot. Dacă vrei să-ţi

picteze cineva un tablou, ar fi bine să îi ceri asta unui artist sau, în caz contrar, să accepţi că tabloul s-ar putea să nu fie atât de reuşit pe cât ţi-ai dori. Dacă alegi o persoană la întâmplare şi îi ceri să-ţi picteze un tablou, nu e vina ei dacă nu iese bine. E problema ta, i-ai cerut ceva ce nu poate oferi.

Un exemplu des întâlnit este că mulţi bărbaţi se chinuie să înţeleagă limbajul trupului şi pe unii din ei îi frustrează că nu îşi dau seama de dispoziţia sau nefericirea oamenilor. Dacă ai pe cineva de genul acesta în viaţa ta, este destul de nerezonabil din partea ta să te aştepţi să dezvolte peste noapte această abilitate. E foarte puţin probabil să se întâmple. El nu are o problemă, aşa este construit; de fapt tu ai o problemă dacă nu accepţi acest lucru. Cu siguranţă că el încearcă să îţi descifreze limbajul trupului, dar are nevoie să îi explici sau să îţi exprimi sentimentele verbal, ca el să poată înţelege. Nu îl ajută faptul că tu te aştepţi să-ţi citească gândurile!

Aminteşte-ţi: dacă vrei un tablou, găseşte un pictor. Dacă vrei împartener care citeşte limbajul trupului şi este sensibil la nevoile tale neexprimate, caută pe cineva care este aşa, dar dacă alegi să rămâi împreună cu cineva care nu poate, sau care poate nu vrea, nu te plânge. E alegerea ta să accepţi un tablou care nu este pictat de un artist!

Să fii tolerant înseamnă să înţelegi că toţi suntem diferiţi, iar modul cel mai simplu de a îi tolerant este de a nu avea deloc sau a avea foarte puţine aşteptări de la cei pe care îi întâlneşti, acceptându-i aşa cum sunt şi interacţionând cu ei ca atare. Repet, nu trebuie să stai cu cineva care refuză să încerce sau care nu se poate ridica la înălţimea aşteptărilor tale. Este alegerea ta să rămâi, dar eşti nerezonabil dacă te plângi sau emiţi pretenţii.

Pisicile nu pot vorbi

Imaginează-ţi o situaţie în care im prieten de-al tău te sună într-o seară să îţi spună că pisica lui moare de foame. îl întrebi de ce se întâmplă asta. El îţi răspunde: „În fiecare seară întreb pisica dacă vrea pui sau peşte la masă şi nu

îmi răspunde. Aşa că nu primeşte nimic”. Nu pisica duce lipsă de inteligenţă! Uneori, oamenii pur şi simplu nu pot face ce le ceri, iar supărarea nu este de ajutor. Reflectează un pic când eşti supărat pe cineva şi verifică pentru a te asigura că nu îi ceri unei pisici să vorbească.

În acest moment ar fi potrivit să ne amintim câteva adevăruri evidente când e vorba de aşteptările pe care le avem de la oameni. Acestea includ:

Nu toţi oamenii vor fi prietenoşi.

Unii oameni nu se schimbă niciodată.

Unii oameni nu înţeleg niciodată.

Unii oameni nu te vor plăcea.

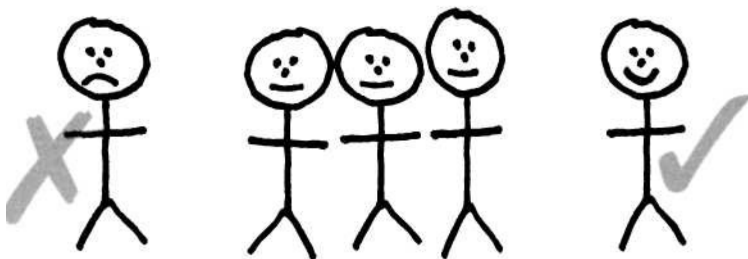
Oamenii şi Cimpanzeii sunt diferiţi de la o zi la alta.

Nimeni nu este întru totul rău.

Nimeni nu este întru totul bun.

Nimeni nu va fi de acord cu tot ce spui de fiecare dată.

Regula „unul din cinci”.



Nimănui nu îi place să fie exclus sau să fie greşit înţeles. Dar, în lumea reală, se va întâmpla să fii înţeles greşit sau să nu fii agreat. Dacă ai lua cinci oameni din toată populaţia şi i-ai întreba dacă te-au plăcut sau te-au înţeles, atunci cel mai probabil vei primi următoarele reacţii.

Unul dintre ei te va iubi şi te va înţelege indiferent de ce spui sau faci. Va fi de partea ta.

Unul dintre ei nu te va plăcea şi nu te va înţelege, orice ai face.

Trei dintre ei vor fi mai echilibraţi şi te vor evalua într-o manieră mai obiectivă.

Acest lucru înseamnă că trebuie să accepţi că există câteva milioane de oameni în fiecare dintre aceste categorii, aşa că aşteaptă-te să ai duşmani, oameni care sunt împotriva ta, care nu te plac şi care te critică indiferent ce ai face. Adesea aceşti oameni sunt foarte iraţionali şi foarte vocali şi nu poţi face nimic pentru a schimba asta. Încearcă să ignori criticile exagerate şi pedante la adresa ta. Ascultă mai degrabă de majoritatea echilibrată, care te va susţine şi va avea comentarii constructive, chiar dacă uneori poate fi critică.

Rezumatul ideilor principale

Oamenii dau ce au mai bun în funcţie de cum îi abordezi şi ce înţelegi despre ei.

Ideile preconcepute despre oameni sau aşteptările de la ei pot prejudicia modul în care relaţionezi cu ei.

Cele mai bune relaţii sunt cele în care accepţi persoana aşa cum este şi lucrezi cu asta.

Îndepărtează-te de persoanele ale căror comportamente sau convingeri nu le poţi accepta.

Investeşte mult în cei care-ţi simt dragi.

Regula „unul din cinci” înseamnă că trebuie să accepţi că pe unii oameni nu-i vei putea mulţumi niciodată şi ei nu te vor plăcea niciodată şi e posibil ca aceste lucruri să nu aibă nicio legătură cu tine.

Exerciţiu recomandat:

Măsurarea impactului asupra celorlalţi

Efectul asupra celorlalţi întreabă-te ce efect ai asupra celorlalţi după ce interacţionezi cu ei. Îi ajuţi să crească sau îi dobori? Ai efect de energizare sau îi seci de energie? Gândeşte-te ce efect ai vrea să ai şi apoi lucrează la asta în fiecare interacţiune din timpul zilei. Monitorizează-ţi procesul reflectând la sfârşitul fiecărei zile. Aminteşte-ţi că, uneori, oamenii pot fi necooperanţi indiferent ce-ai face, dar continuă să iei în considerare succesele pe care le-ai avut.

Luna Grupului

8

CUM SA ÎŢI ALEGI REŢEAUA DE SPRIJIN POTRIVITĂ



Scopul grupului de apartenenţa

Selectoarea grupului de apartenenţa

Menţinerea grupului de apartenenţa

Partenerii şi grupul de apartenenţa

Luna Grupului reprezintă oamenii care te sprijină. E crucial să ai oamenii potriviţi în grupul de apartenenţă şi să înţelegi care simt consecinţele oamenilor nepotriviţi în grup. Un grup care te susţine va stabiliza modul în care lucrezi cu toată lumea din afara grupului.

Scopul grupului de apartenenţă

Ce este un grup de apartenenţă?

În contextul acestei cărţi, grupul este format dintr-un număr relativ mic de oameni. Aceşti oameni vor fi alături de tine, te vor susţine şi te vor ajuta să te dezvolţi, dar, cel mai important, poţi avea încredere în ei că îţi vor sta alături şi te vor proteja. Asta nu înseamnă că vor avea întotdeauna dreptate şi că nu te vor dezamăgi niciodată. Însă, când te vei simţi încolţit, ei te vor susţine.

De ce avem nevoie de grup de apartenenţă?

În afara nevoii de companie, şi Cimpanzeul, şi Umanul se bucură de un grup de apartenenţă, dar din motive diferite. Grupul de apartenenţă este un lucru de care au nevoie toţi Cimpanzeii. Grupul este ceva care i-ar plăcea oricărui Uman. Aşa că există o diferenţă. Acest lucru este important, deoarece Cimpanzeul şi Umanul aleg componenţa grupului din motive diferite. Deoarece cele două instanţe pot alege oameni diferiţi ca membri ai grupului, pot apărea consecinţe grave.

Acest capitol, în afară de a te ajuta să alcătuieşti

grupul, va răspunde şi unor întrebări ce apar frecvent:

„De ce simt mereu nevoia să le fac altora pe plac?”

„De ce îmi fac atât de multe griji despre ce gândesc ceilalţi?”

„De ce simt nevoia să îi impresionez pe ceilalţi?”

De ce are nevoie Cimpanzeul de un grup de apartenenţă

Să începem cu Cimpanzeul. Un cimpanzeu în sălbăticie aparţine unui grup. Fără grupul său, un cimpanzeu solitar nu are şanse de supravieţuire, deoarece ar fi uşor pentru un animal de pradă sau un grup de cimpanzei rivali să îl prindă. Dacă face parte dintr-un grup, sunt mulţi ochi şi multe urechi în stare de vigilenţă care îl ţin în siguranţă. De aceea, instinctul unui cimpanzeu de a se asigura că aparţine unui grup este, într-adevăr, foarte puternic. Este una dintre pornirile cele mai puternice pe care le are un cimpanzeu.

Impulsul de găsire a unui grup din Cimpanzeul nostru interior este la fel de puternic; Cimpanzeul va căuta oameni care pot juca rolul de protectori. Nevoia de a aparţine unui grup este atât de puternică, încât adeseori ne vom compromite viaţa şi stilul de viaţă pentru a face parte dintr-un grup. Gândiţi-vă cum reacţionează adolescenţii când ajung la vârsta la care decid că nu mai au nevoie de adulţi. De obicei se adună în grupuri având acelaşi stil vestimentar sau comportament. Dacă liderul grupului poartă şosete portocalii în fiecare zi, atunci toată lumea va crede că e tare să porţi şosete portocalii şi le vor purta cu toţii. Dacă liderul hotărăşte că sunt la modă şosetele verzi, atunci toată lumea va alege verdele. Pot apărea lupte interne pentru conducere şi grupul se divizează şi se reformează frecvent. Oricine este eliminat din grup e de obicei devastat şi puternic afectat. O persoană care provoacă probleme în „grup” are şanse mari să fie eliminată, aşa că e important să se conformeze şi să fie acceptată. Prin urmare, Cimpanzeii interiori se perie unul pe celălalt şi îşi creează prietenii, mai ales cu

Cimpanzeii din vârful ierarhiei, pentru a fi în siguranţă. Ei îşi fac prieteni între cei care par puternici, aşa că impresionarea celorlalţi este foarte importantă. Excluderea din grup ar însemna moarte sigură pentru Cimpanzeul interior.

Ştiind toate astea, poţi aprecia cât de important şi puternic este impulsul de a fi acceptat şi aprobat de către grup. Cimpanzeul tău interior îţi spune că pericolul vine din toate părţile şi că trebuie să fii parte a unui grup. Pentru a rămâne în grup trebuie să fii perceput ca puternic (şi să îi impresionezi pe ceilalţi tot timpul), trebuie să te asiguri că eşti popular (să îi faci pe ceilalţi să se simtă bine) şi, mai mult decât orice, să te asiguri că ceilalţi au o părere foarte bună despre tine (trebuie să îţi pese de ce gândesc ei). Acestea sunt răspunsurile la cele trei întrebări de la începutul acestui capitol. Rezultatul acestei nevoi de apartenenţă la un grup este că Cimpanzeul introduce câţiva Gremlini în Computer. Acestea sunt convingeri de genul: „Trebuie să le fac tuturor pe plac"; „Trebuie să îmi dovedesc valoarea tot timpul"; „Trebuie să nu dau greş la nimic"; „Orice este important" şi aşa mai departe. Fără să ne dăm seama, începem să le credem şi încercăm să ne ridicăm la înălţimea lor. Nevoia de grup este factorul principal din spatele acestor convingeri, dar ele pot fi învăţate şi consolidate, devenind un obicei contraproductiv.

De ce îşi doreşte Umanul un grup de apartenenţă

Ca fiinţe Umane, ne bazăm convingerile pe valorile societăţii. Ne place să punem la comun şi să muncim împreună cu ceilalţi, iar cea mai mare parte a Umanilor vor să construiască o societate în care toţi sunt protejaţi, mai ales cei vulnerabili. Umanul se bucură de compania prietenilor şi manifestă respect şi compasiune faţă de ei. Umanul ar vrea să fie iubit şi să aibă aprobarea tuturor, dar recunoaşte faptul că nu trebuie să-ţi faci griji excesive referitoare la ce gândesc ceilalţi şi nu ar trebui să fie problema ta dacă ei sunt nefericiţi, pentru că e

responsabilitatea lor să facă să fie fericiţi, şi nu a ta. Aşadar, Umanul împărtăşeşte mai multe dorinţe ale Cimpanzeului, dar din motive foarte diferite.

Întorsătura neaşteptată a poveştii!

Dar avem o problemă. Intriga poveştii e că Umanul induce Cimpanzeul în eroare. Cimpanzeul ştie că cea mai mare parte a oamenilor pe care îi întâlneşte în lume se poartă ca nişte Cimpanzei, iar când oamenii sunt în modul Cimpanzeu, pot fi foarte periculoşi. El ştie că, pentru a se menţine în siguranţă, trebuie să respingă străinii. Cimpanzeul ştie că nu toată lumea poate face parte din grupul tău şi că nu poţi impresiona sau fi pe placul celor care nu sunt în grupul tău şi au intenţia de a te critica.

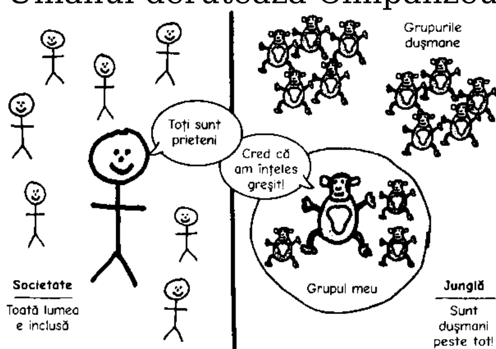
Cu toate acestea, Umanul aduce către Cimpanzeu valorile şi convingerile societăţii. Umanul îşi construieşte aceste convingeri pe principiul că trăieşte între alte fiinţe Umane, nu printre Cimpanzei. Aşa că Umanul linişteşte Cimpanzeul şi îi spune că nu trăim în junglă, ci în societate, şi prin urmare ar trebui să avem grijă de toţi şi să le facem tuturor pe plac, pentru că toţi fac parte din grupul nostru. Cimpanzeul ascultă şi apoi consideră că toată lumea face parte din grupul lui, iar acest lucru are apoi consecinţe dezastruoase deoarece, din păcate, lumea nu este perfectă şi, în cea mai mare parte a timpului, oamenii nu funcţionează în modul Uman, ci în modul Cimpanzeu.

Acum Cimpanzeul a ajuns foarte vulnerabil, deoarece nu are un grup delimitat. Va fi atacat şi muşcat adeseori de către Cimpanzei care cu siguranţă nu fac parte din grupul său, dar pe care se simte obligat să îi includă. Evident, trebuie să rezolvăm această problemă. Cimpanzeul a fost efectiv indus în eroare de Uman şi a mers pe interpretarea că trebuie să îi accepte pe toţi în grupul său. Cimpanzeul avea, de fapt, dreptate şi trebuie să îl ascultăm. În grupul nostru există doar câţiva Cimpanzei (puţini oameni care sunt cu adevărat de partea ta). Toţi ceilalţi Cimpanzei (oameni) nu fac parte din grupul tău şi te pot ataca cu

forţă şi agresivitate. Din acest motiv, ce crede despre tine restul lumii (grupurile străine de Cimpanzei) este neimportant.

Luna Grupului Paradoxul câmpanzaukfl 197

Umanul derutează Cimpanzeul!



Cu toate acestea, trebuie să avem un echilibru, deoarece trăim în societate şi n-ar fi adecvat să nu ne purtăm cu toată lumea cu respect şi un pic de căldură Umană. Acest echilibru poate fi obţinut dacă permitem Umanului să facă o regulă din a fi prietenos şi abordabil în relaţiile cu toată lumea. Dar, în acelaşi timp, acceptă regula Cimpanzeului că nu toată lumea face parte din grupul tău, nu lua personal interacţiunile cu oricine şi protejează-te astfel emoţional. De data asta ascultă de Cimpanzeu!

Controlul nevoii de apartenenţă

E bine să verifici dacă nevoia de apartenenţă nu este scăpată de sub control. Cimpanzeul are nevoie să primească asigurări şi grijă. Are nevoie de un grup căruia să îi facă pe plac şi are nevoie ca grupul să îi ofere, la schimb, siguranţă şi aprobare. Dacă Cimpanzeul nu reuşeşte să recunoască cine face parte din grup şi încearcă să facă pe plac şi să obţină aprobarea tuturor, atunci nevoia este scăpată de sub control. Aşa că, dacă te trezeşti blocat de gânduri despre cum să îi mulţumeşti pe toţi, încercând în permanenţă să îi impresionezi, simţind tot timpul nevoia de a primi aprobare sau făcându-ţi griji despre ce gândesc ceilalţi, e foarte probabil ca nevoia de

apartenenţă la un grup să fie exagerată. Ia o pauză şi redefineşte-ţi grupul (vezi exerciţiul de la finalul capitolului). Decide cine face parte din grup şi apoi munceşte pentru a-i mulţumi şi pentru a primi siguranţă de la ei. E puţin probabil ca alte grupuri să te primească! Bineînţeles că e de ajutor să fii civilizat şi prietenos cu toată lumea. Doar recunoaşte pericolul unei nevoi de apartenenţă scăpată de sub control.

Alegerea grupului de apartenenţă

Alegerea Cimpanzeului – de cine are nevoie Cimpanzeul în grupul de apartenenţă

Cimpanzeul tău caută indivizi puternici, care pot face ca grupul să fie protejat şi în siguranţă. Dacă Cimpanzeul tău este un lider înnăscut (iar cercetările sugerează că unul din patru oameni au un astfel de Cimpanzeu), va căuta adepţi puternici. Dacă Cimpanzeul nu este lider înnăscut, va căuta acest lider sau figură parentală. Nu e nicio surpriză că cei mai mulţi Cimpanzei vor căuta eroi sau indivizi care sunt iubiţi de toţi.

Cimpanzeul tău interior este, de asemenea, tentat să caute acei Cimpanzei care au influenţă şi avere, deoarece Cimpanzeii care deţin aceste calităţi sunt cei care pot creşte puterea grupului şi îţi pot oferi siguranţă. Umanul va vrea şi el să aibă acces la bogăţie, dar din motive diferite!

Prin urmare, Cimpanzeul va alege membrii grupului în funcţie de ceea ce au ei de oferit sau în funcţie de ce le poate oferi el pentru a obţine satisfacţie de Cimpanzeu. Cimpanzeul alege în funcţie de aparenţă fizică şi, adesea, de alte trăsături destul de superficiale. Cimpanzeii caută şi ceva familiar. Familiaritatea oferă liniştire şi siguranţă. De exemplu, dacă te întâlneşti cu oameni din acelaşi oraş cu tine sau care au trăit ceva asemănător în viaţă, Cimpanzeul va fi atras de ei. Umanul poate să aibă prea puţin în comun cu ei, dar dacă Cimpanzeul se simte în siguranţă cu familiaritatea sau elementele comune, le va accepta. Cimpanzeii noştri vor fi foarte precauţi, vor

respinge oameni care sunt diferiţi de noi sau care au un istoric de viaţă foarte diferit. Experienţele şi originile comune sunt factori care ne ajută să formăm un grup, dar ne pot face, în aceeaşi măsură, să formăm un grup defectuos.

Dacă întâlnim o persoană pe care o admirăm sau pe care ceilalţi o stimează mult, Cimpanzeii noştri tind să uite de personalitatea ei. Cimpanzeul o poate include în grup, trecându-i cu vederea personalitatea. Când ajungem să o cunoaştem, într-un final, Umanul din noi poate gândi: „Îi admir capacităţile, dar nu e o persoană prea plăcută”, aşa că ne putem răzgândi, eliminând-o din grup.

Evită să laşi Cimpanzeul să decidă componenţa grupului de apartenenţă. Doar pentru că cineva este din acelaşi oraş cu tine, a trăit ceva asemănător, este frumos sau bogat nu înseamnă că îşi are locul în grupul tău. Cimpanzeul îşi foloseşte sentimentele pentru a-şi alege grupul şi nu te poţi baza pe el. Din acest motiv este important să ne dăm seama pe cine includem în grup şi de ce – ce rol îndeplinesc? Aminteşte-ţi că primele impresii sunt produse de Cimpanzeu şi pot fi greşite (deşi, uneori, pot îi şi corecte). E posibil să excluzi membri valoroşi ai grupului sau să incluzi membri nepotriviţi sau deranjanţi.

Selecţia Umanului – pe cine îşi doreşte Umanul să aibă în grupul de apartenenţă

Umanul are interese destul de diferite. Umanul din noi ar vrea să fie înconjurat de oameni care gândesc la fel, care pot oferi prietenie şi companie. Umanul alege aceşti oameni pe baza calităţilor importante pe care le au, calităţi ce se regăsesc în Centrul Umanităţii. Acestea simt lucruri precum integritatea, sinceritatea, generozitatea, compasiunea, optimismul, simţul umorului etc.

Aceste persoane ne vor hrăni şi ne vor dezvolta ca oameni oferindu-ne înţelegere, având grijă de noi şi, uneori, confruntându-ne cu un punct de vedere obiectiv privind abordările şi comportamentul nostru. Căutăm, de asemenea, Umani care sunt responsabili şi previzibili.

Umanii previzibili sunt cei care îşi gestionează bine Cimpanzeul, pe care nu îl vedem foarte des. Iar dacă Cimpanzeii lor ies la iveală, şansele ca aceştia să ne atace sunt foarte mici. Prin urmare, Umanul caută suflete pereche, companioni spirituali şi prieteni.

Când avem dreptate şi când ne înşelăm

După cum am văzut, cele două instanţe ale tale încearcă să aleagă grupul de apartenenţă, Umanul şi Cimpanzeul. Umanul încearcă să lucreze cu logica şi caută oameni cu Umanitate, alegând membrii grupului pe baza calităţilor semnificative pe care le au. În schimb, Cimpanzeul foloseşte emoţiile şi sentimentele, căutând oamenii care au calităţi mai degrabă superficiale, cum ar fi aspectul fizic şi puterea. Prin urmare, echilibrarea balanţei nu este atât de uşoară.

Includerea în grupul de apartenenţă a unor oameni care îţi vor face rău nu este un lucru de dorit, aşa că merită să rezervi ceva timp pentru definirea grupului. Mărimea acestuia va depinde de cine e disponibil şi cine se potriveşte cu profilul. Unii oameni se simt bine având doar partenerul de viaţă ca grup de apartenenţă. Alţii au grupuri considerabil mai mari. Mărimea grupului este alegerea ta – nu există reguli.

Problemele apar când Cimpanzeul alege pe cineva şi Umanul nu e de acord. De exemplu, o persoană egoistă şi oscilantă nu va fi aleasă de către Uman, dar, dacă e amuzantă şi văzută ca sufletul petrecerii, atunci Cimpanzeul se poate agăţa de ea. Un alt neajuns care apare când Cimpanzeul alege grupul este momentul în care o persoană începe să ne flateze. Cimpanzeii sunt cuceriţi de laude şi cuvinte frumoase şi îi permit persoanei să facă parte din grup. În forma cea mai severă, e destul de frecvent cazul în care o persoană are o stimă de sine atât de scăzută, încât Cimpanzeul său îi permite partenerului agresiunea, fizică sau psihologică, rămânând alături de acesta. Cimpanzeul oferă apoi scuze precum: „De fapt e un om bun” şi „Nu îl cunoşti aşa cum îl cunosc

eu”. (Slavă Cerului că nu îl cunoaştem şi noi aşa!) Orice persoană abuzată în acest mod ar putea încerca să recunoască ce se întâmplă şi să lucreze cu emoţiile Cimpanzeului, învăţând să construiască stima şi respectul de sine pentru a înlocui nesiguranţa. Acesta nu este un lucru uşor şi adesea e nevoie de sprijin specializat.

Putem avea prieteni Cimpanzei din alte grupuri, care nu sunt ostili în ceea ce ne priveşte, ba chiar prietenoşi, dar nu fac 202 Paradoxul Grupaiutului Luna Grupului parte din cercul restrâns al grupului nostru de apartenenţă. Membrii grupului simt, de obicei, partenerii, unii membri ai familiei şi prietenii apropiaţi. De obicei ne decidem în mod automat grupul, dar dacă am folosi un pic gândirea şi atenţia, am evita multe suferinţe emoţionale, recunoscând şi diferenţiind un membru al grupului de o persoană prietenoasă. Când te înşeli, e ca şi cum un cimpanzeu ar pleca cu alt grup şi ar fi atacat, poate chiar omorât. Poţi cunoaşte din experienţă proprie un moment în care ai inclus în cercul de prieteni apropiaţi pe cine nu trebuia şi totul s-a sfârşit cu un atac asupra ta; de aceea trebuie să ne construim grupul cu atenţie.

Componenţa grupului de apartenenţă nu este imuabilă. Membrii pot veni şi pleca fără controlul tău. Este dureros pentru oamenii care nu îşi dau seama de acest lucru să se agaţe de prietenii care au ieşit din grup; cruciale sunt renunţarea şi atenţia la cine face parte din grup în orice moment.

Întreţinerea grupului de apartenenţă şi rolurile din cadrul lui

Grupul are nevoie de întreţinere. E important să ai grijă de membrii propriului grup. Pentru a reuşi asta, trebuie să le recunoşti nevoile şi să încerci să le satisfaci. Fiecare membru al grupului va juca un rol în ochii tăi şi în ochii Cimpanzeului tău. Una dintre problemele ridicate de întreţinerea unui grup este că trebuie să te asiguri că nu impui cuiva un rol pe care nu îl poate îndeplini. De exemplu, cei mai mulţi oameni au nevoie de o figură

maternă sau paternă, iar părinţii, de obicei, satisfac această nevoie. Dar, în unele circumstanţe, părinţii nu ne sunt alături, aşa că impunem aceste roluri altcuiva. Aceste persoane pot fi un şef prietenos sau un profesionist, cum ar fi un medic sau o asistentă. Impunerea unui rol greşit, cu aşteptările ce decurg din el, unei persoane nepotrivite arareori se termină cu bine! Când impunem un rol cuiva, împreună cu aşteptările legate de ce ar trebui să facă în acel rol, iar acea persoană nu se ridică la nivelul dorit, apar frustrările şi chiar furia, sau poate să apară riscul ca oamenii să încalce limitele profesiei. În schimb, alţii îţi pot impune un rol pe care nu ţi-l doreşti. E important ca, atunci când sunt stabilite rolurile în raporturile cu ceilalţi, să fiţi pe aceeaşi lungime de undă. Acest lucru este valabil mai ales în cazul partenerilor de viaţă. Dacă încerci să le atribui un rol care nu le aparţine, se poate ajunge la rezultate dezastruoase, cum ar fi să le ceri să joace faţă de tine rolul de părinte sau de copil, pentru a-ţi satisface nevoile afective.

Când rolurile simt neclare se produce, de obicei, şi conflictul. Un exemplu des întâlnit sunt familiile în care apare o confruntare între noră şi soacră, deoarece ele concurează pentru relaţiile preferenţiale cu fiul/soţul. Mama şi soţia au relaţii complet diferite cu acel bărbat, ambele simt unice şi ambele îndeplinesc roluri ce se exclud reciproc. Această confundare a graniţelor creează o competiţie inutilă între roluri. Dacă poţi înţelege rolurile pe care şi le asumă ceilalţi şi rolurile pe care le ai faţă de ei, atunci e mai probabil ca relaţiile, familiile şi colectivul de muncă să funcţioneze în armonie, fără reacţii şi conflicte emoţionale.

Un rol foarte important în cadrul grupului de apartenenţă este acela de conducere. Atât Cimpanzeul, cât şi Umanul au nevoie de un lider, dar din motive diferite. Umanul poate dori să aibă pe cineva ca sprijin, mentor sau facilitator, pe când Cimpanzeul are nevoie de un lider puternic şi dominant care să-l protejeze şi să conducă

grupul în bătălie. Clarifică rolul liderului tău!

Partenerii şi grupul de apartenenţă

Când doi oameni se îndrăgostesc, e foarte uşor să se aştepte ca partenerul să îndeplinească toate rolurile din viaţa lor. Acest lucru are foarte mici şanse să se întâmple. De obicei, un partener nu ne poate acoperi toate nevoile. Există câteva porniri, cum ar fi relaţia de prietenie apropiată dintre două femei sau doi bărbaţi, pe care partenerul nu le poate satisface (în afara cazului când partenerii simt de acelaşi sex). Încercarea de a face o persoană să îndeplinească toate nevoile şi rolurile tale poate fi foarte periculoasă, deoarece, dacă relaţia se clatină, rămânem fără nimic. Dar aceasta este o decizie personală şi sunt circumstanţe în care ea poate funcţiona.

Rezumatul ideilor principale

Construirea grupului de apartenenţă este critică pentru calmarea Cimpanzeului.

Recunoaşte modurile diferite în care Umanul şi Cimpanzeul aleg membrii grupului de apartenenţă.

Opiniile din afara grupului nu sunt importante.

Clarificarea rolurilor celor care fac parte din grup contribuie la o bună funcţionare.

Grupul de apartenenţă are nevoie de timp ca să ajungă să funcţioneze.

205

Luna Grupului Paradoxul Ompanzaului

Exerciţiu recomandat:

Crearea grupului de apartenenţă

Stabilirea grupului de apartenenţă

Redefineşte-ţi grupul. Gândeşte-te bine cine face cu adevărat parte din grupul tău şi asigură-te că Umanul i-a ales pe aceşti oameni. Fă o listă cu membrii grupului. E important să recunoşti cine nu face parte din grupul tău, pe cine ar fi bine să nu te bazezi şi în faţa cui ar fi bine să nu te deschizi.

Clarifică rolurile membrilor din grupul tău

Gândeşte-te ce îţi oferă fiecare persoană din grupul

tău de apartenenţă şi ce îi oferi tu lui sau ei. Încearcă să recunoşti când ceri unui membru al grupului să îndeplinească un rol care nu este potrivit pentru el/ea şi caută pe cineva mai potrivit pentru nevoile respective. Enumerarea nevoilor poate fi un bun început pentru acest pas.

Investeşte în grupul de apartenenţă

Odată ce cunoşti cine face parte din grup, prioritizează-ţi timpul pentru a socializa cu ei. Ai grijă de grupul tău, altfel cei neglijaţi adeseori pleacă. Întreabă-te ce ai făcut de curând pentru fiecare dintre ei.

Planeta Conectării

9

CUM SA COMUNICI EFICIENT

Comunicare



Pregătirea pentru conversaţii importante

Lucrul cu conflictele nerezolvate

Patru moduri de comunicare

Pătratul comunicării

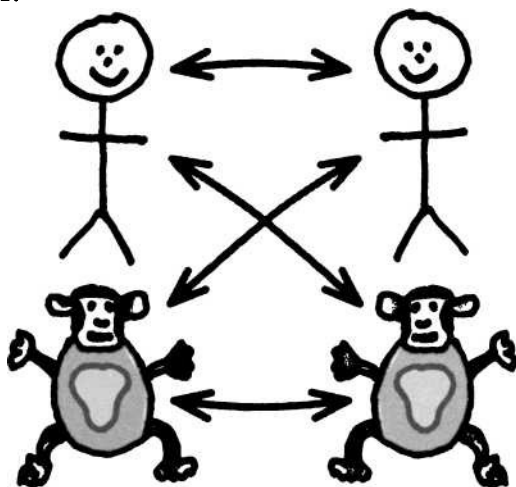
Acum, că am studiat modul în care funcţionează Mintea Psihologică şi Planeta Celorlalţi, putem cerceta cum interacţionează două minţi una cu cealaltă.

O incapacitate de a comunica eficient poate duce adesea la frustrare şi conflict, de aceea e important să investim ceva timp în îmbunătăţirea abilităţilor de comunicare. Dă-mi voie să afirm un lucru evident: dacă nu dedici timp şi nu lucrezi la modul tău de comunicare, să nu fii surprins că îmbunătăţirile nu apar.

Patru moduri de comunicare

Există patru moduri în care doi oameni pot comunica unul cu celălalt. Fiecare persoană poate să fie ori în modul

Cimpanzeu, ori în modul Uman. Modul Cimpanzeu înseamnă că discuţia va fi încărcată emoţional şi nu va fi neapărat logică. Modul Uman înseamnă că discuţia va fi logică şi fără încărcătură emoţională. Fiecare persoană poate trece rapid de la un mod la altul. Conversaţia ideală dintre două persoane ar fi de la Uman la Uman, deoarece discuţia va fi logică şi reţinută. Scenariul de coşmar ar fi o conversaţie între doi Cimpanzei, în acest caz, „conversaţia" va fi foarte încărcată emoţional şi ar putea presupune multe atacuri şi contra atacuri. Dacă o persoană este în modul Uman şi cealaltă în modul Cimpanzeu, este puţin probabil ca discuţia să fie de mare ajutor.



Patru moduri de comunicare

Pentru o bună comunicare, cel mai important lucru este să te pregăteşti. Să privim mai întâi bazele comunicării şi apoi să alcătuim o listă de pregătire pentru o conversaţie importantă. Apoi studiem modul în care putem aborda conflictele nerezolvate.

Pătratul comunicării
Locul potrivit
Momentul potrivit
Persoana potrivită
Modul potrivit

Subiectul potrivit

Pătratul Comunicării, cu patru colţuri şi un centru, este fundamentul comunicării. Acest pătrat ne este de folos în promovarea comunicării eficiente.

„Nesfârşita cale a persoanelor nepotrivite".

Dacă nu alegi bine centrul pătratului, atunci probabil îţi pierzi timpul şi îţi faci un mare deserviciu. „Nesfârşita cale a persoanelor nepotrivite" este foarte des întâlnită. Dacă cineva are o plângere sau o discuţie despre o persoană anume, e uimitor cum se adresează oricui pentru a o rezolva, în afara persoanei în cauză. Rezultatul e că, în loc să rezolve problema prin abordarea persoanei potrivite, ajunge pe un drum al persoanelor nepotrivite, acelea care nu pot niciodată să înţeleagă sau să rezolve situaţia. Prin urmare, se lamentează şi se plânge multor oameni. E posibil ca persoana însăşi să fi devenit problema şi, în mod justificat, poate primi critici.

Discuţia cu persoana potrivită i-ar fi economisit mult timp, efort şi stres emoţional. Motivul obişnuit pentru care nu vorbim cu persoana potrivită este lipsa asertivităţii, aşa că voi discuta în continuare despre acest subiect.

Asertivitate sau agresivitate?

Să fii asertiv înseamnă să îi explici celuilalt ce e acceptabil şi ce nu e acceptabil în lumea ta şi motivele pentru aceste alegeri. Lucrurile simt explicate într-o manieră calmă, fără exprimarea emoţiilor. Prin contrast, agresivitatea constă în exprimarea, într-o manieră ofensivă, a unor emoţii şi comportamente pentru a-ţi transmite mesajul.

COMUNICATORUL

ASERTIV

Elimină emoţia din discurs.

Îşi alege cu grijă cuvintele.

COMUNICATORUL

AGRESIV

Plin de emoţii.

Evocă emoţii în cealaltă persoană.

Dacă te opreşti şi te gândeşti la Cimpanzeul din cealaltă persoană, îţi poţi da seama cu uşurinţă exact care vor fi răspunsurile emoţionale probabile în cazul acestor două abordări diferite. O afirmaţie agresivă faţă de cineva va trezi cu siguranţă Cimpanzeul său şi acesta va face unul dintre următoarele două lucruri: ori va riposta, ori va da înapoi. În ambele cazuri, persoana nu va putea auzi mesajul, deoarece emoţiile au preluat controlul şi Cimpanzeul persoanei va avea interesele lui specifice. Dacă eşti asertiv, atunci e mult mai puţin probabil ca Cimpanzeul să iasă la iveală şi e mult mai probabil ca el să audă mesajul şi să răspundă adecvat.

Care simt regulile simple ale asertivităţii? Avem trei componente ale unei comunicări asertive şi toate trei trebuie folosite pentru ca aceasta să fie eficace.

Cele trei elemente ale unei comunicări asertive sunt următoarele:

Spune-i persoanei ce nu vrei, folosind cuvântul „Eu”.

Spune-i cum te face să te simţi.

Spune-i ce vrei, folosind cuvântul „Eu”.

Pentru a ajuta transmiterea mesajului, poţi adăuga şi că ai prefera să fii ascultat fără întrerupere şi poţi relata faptele aşa cum le vezi tu. E întotdeauna de ajutor să mulţumeşti pentru atenţia cu care ai fost ascultat.

Iată un exemplu care demonstrează cum poate fi făcut acest lucru.

Să presupunem că ai întârziat la o întâlnire, dintr-un motiv oarecare. Persoana cu care te întâlneşti este foarte nervoasă când soseşti şi ridică tonul, spunând că este foarte nepoliticos din partea ta că ai întârziat. Aminteşte-ţi să elimini emoţia din voce, altfel vei stârni un răspuns emoţional din partea celeilalte persoane şi situaţia cel mai probabil se va înrăutăţi. E mai bine să aştepţi până se opreşte din vorbit, deoarece o întrerupere poate să agraveze lucrurile. Aşa că lasă ca Cimpanzeul său să termine de strigat, dar nu reacţiona la el!

Spune: „Aş vrea să asculţi ce am de spus şi aş prefera

să nu mă întrerupi. Mulţumesc”.

Spune: „Aşa cum văd eu faptele, am întârziat şi motivul pentru aceasta e că am estimat greşit timpul şi îmi cer scuze pentru acest lucru”.

Spune: „Îmi doresc să nu strigi la mine”.

Spune: „Când strigi mă simt intimidat”.

Spune: „Mi-aş dori să vorbeşti cu mine pe un ton mai scăzut. Mulţumesc”.

Observă folosirea propoziţiilor cu subiectul „Eu”. E important să folosim această formulare, şi nu ceva de genul: „Te rog nu striga la mine”. Dacă stăm să ne gândim, nu e nicio problemă cu propoziţia: „Te rog nu striga la mine”. Poate da rezultate destul de bune. Dar asertivitatea, cu propoziţiile la persoana I singular, constă într-o afirmaţie care comunică foarte limpede cuiva că nu eşti bucuros de situaţie şi că ai o părere despre ce se întâmplă. „Te rog nu striga la mine” este o cerere, nu o afirmaţie.

Dacă te uiţi la cele cinci afirmaţii asertive de mai sus şi le pronunţi cu voce tare, pe un ton normal, dar ferm, vei prinde ideea. Acum încearcă să le spui din nou cu voce tare, dar exprimând de data aceasta şi o emoţie puternică. Acest lucru va scoate în evidenţă diferenţa dintre agresivitate şi asertivitate. Important nu e ce se spune, ci modul în care se spune. Gândeşte-te şi cum te-ai simţi dacă ai fi receptorul unui mesaj agresiv şi ce emoţii ar trezi el în Cimpanzeul tău.

De ce le lipseşte oamenilor asertivitatea? Lipsa asertivităţii e cauzată, de obicei, de Gremlini. Cele mai întâlnite convingeri se bazează pe idei precum: „Nu sunt la fel de bun precum ceilalţi” sau „Nu pot avea încredere în mine ca alţii” sau „Sentimentele mele nu simt importante”. Adeseori, impulsul către includerea într-un grup, provenită din nevoia de a fi acceptat, a devenit un Gremlin. „Trebuie să mă placă”, „Trebuie să îi mulţumesc pe ceilalţi”, prin urmare: „Eu nu am niciun drept”. Aceasta este o lipsă a stimei de sine care trebuie remediată. Dacă nu eşti asertiv,

dar ai vrea să fii, trebuie să încerci să vezi ce te opreşte. Alte gânduri distructive pot include: „Asta nu este lumea mea, trăiesc într-o lume care aparţine altora”; „Nu mi se permite să îmi exprim părerea” sau „Nu pot spune «nu» oamenilor (pentru că trebuie să îi fac să fie mulţumiţi)”.

Colţurile

Acum să revenim la Pătratul Comunicării şi să amplasăm şi colţurile:

Momentul potrivit;

Locul potrivit;

Subiectul potrivit;

Modul potrivit.

Momentul potrivit

Dacă alegi momentul nepotrivit, de exemplu când persoana nu te ascultă sau când conversaţia se petrece pe fugă, comunicarea e puţin probabil să fie eficientă. Ai nevoie de suficient timp pentru ca ideea ta să fie bine transmisă. Dacă nu avem grijă de acest aspect, se combină mai multe probleme şi se percep incomplet sau eronat, deoarece ne simţim frustraţi că nu avem timp pentru toate subiectele şi interesele noastre. Asigură-te că ai suficient timp ca să-l asculţi pe interlocutor şi să exprimi, la rândul tău, ceea ce vrei, deoarece va fi mai greu să reiei mai târziu conversaţia dacă a trebuit să o întrerupi din lipsă de timp. E bine să te asiguri şi că este momentul potrivit în contextul evenimentelor. Uneori tăcerea poate fi mai bună până când lucrurile se mai liniştesc.

Locul potrivit

Dacă ne aflăm într-un loc nepotrivit (prea aglomerat sau prea zgomotos), atunci va fi greu să ne concentrăm pe mesaj. Acest mediu produce agitaţie ambilor Cimpanzei, ceea ce nu este de bine! Dacă o conversaţie este delicată, asigură-te şi că spaţiul în care vă aflaţi oferă cadrul discret necesar. Când vrei să vorbeşti despre lucruri foarte personale e bine să nu poată nimeni să tragă cu urechea. Un loc neutru, care nu este teritoriul vreunuia dintre interlocutori, se dovedeşte adesea a fi cea mai bună

alegere.

Subiectul potrivit în alegerea subiectului potrivit, adesea întâlnim două capcane potenţiale. Una dintre ele este să avem un interes ascuns, cealaltă este să discutăm subiectul nepotrivit pentru că ne lăsăm distraşi şi pierdem ideea principală. Acestea lasă în urma lor frustrare şi agitaţie.

Formularea limpede a subiectelor în minte este foarte importantă, deoarece, dacă nu eşti absolut sigur de ceea ce vrei să discuţi, şansele de succes simt scăzute. Poate fi foarte uşor să te laşi distras şi purtat în discuţii pe alte subiecte, încearcă să recunoşti acest lucru şi să păstrezi subiectul iniţial. Poate fi de folos să precizezi de la început care este subiectul dorit – chiar să-l scrii pentru a ţi-l reaminti pe parcurs. (Nu uita că şi cealaltă persoană poate avea un subiect de discuţie şi ar fi util să o întrebi de la început.) Asigură-te că discuţi despre subiectul dorit şi nu încerca să-l camuflezi prezentându-l ca altceva doar pentru că interesul adevărat e prea dificil de abordat. E clar că această abordare va duce la confuzii şi frustrare pe termen lung.

Cel mai important lucru în definirea subiectului este recunoaşterea faptului că în conversaţie intervin doi: tu şi Cimpanzeul tău.

Interesul Cimpanzeului

Interesul Cimpanzeului este emoţional şi, de obicei, se manifestă mentalitatea de „victorie sau înfrângere”. Acest lucru provine din regulile junglei; se evaluează totul în alb sau negru, fără nuanţe de gri. Aşadar, în ceea ce-l priveşte pe Cimpanzeu, va ieşi din discuţie ori victorios, ori înfrânt. Cimpanzeul va dori să îşi exprime emoţiile, va ataca orice greşeală a celeilalte persoane şi se va apăra de orice critici, reale sau anticipate. Va vrea, de asemenea, să iasă din discuţie nevinovat şi cu o imagine bună. Dacă nu este nevinovat, va vrea să explice cum a fost provocat sau pus într-o situaţie fără ieşire, justificând astfel orice a spus sau a făcut.

Frank, Peter şi cele patru interese

Frank şi Peter sunt vecini şi se întâlnesc pentru a discuta despre gardul viu din curtea lui Frank, care depăşeşte hotarul în grădina lui Peter.

Să începem prin a-l analiza pe Frank, împărţindu-i mintea în Cimpanzeu şi Uman. Umanul va dori să aibă o rezolvare paşnică şi să fie amândoi mulţumiţi la finalul conversaţiei. Umanul lui înţelege că e nevoie de un compromis şi că trebuie să vadă în permanenţă lucrurile dintr-o perspectivă mai largă. Aşadar, deşi lui Frank îi place gardul lui cel înalt, poate înţelege de ce pentru vecin ar putea fi ceva neplăcut.

Cu toate astea, Cimpanzeul lui Frank nu vrea să audă de aşa ceva. Dacă este un Cimpanzeu tipic, a decis deja că gardul viu este teritoriul lui şi nu are nicio intenţie să cedeze din el. Cimpanzeul său va vedea faptul că Peter vrea să vorbească cu el ca pe o provocare la adresa puterii, orgoliului şi dominaţiei sale. Prin urmare, Cimpanzeul va vedea conversaţia ca pe o situaţie de luptă: victorie sau înfrângere. Nu e loc de compromis şi nu va da înapoi. Va fi doar un caz de selecţie a informaţiilor potrivite care susţin punctul de vedere al Cimpanzeului şi de concentrare exclusivă pe ele; şi, dacă se va dovedi necesar, de folosirea unor ameninţări emoţionale sau de o poziţie fizică intimidantă pentru a domina.



Cimpanzeul şi Umanul îşi dispută controlul

Peter poate aborda şi el discuţia cu cele două minţi. Umanul probabil va avea un punct de vedere similar celui al Umanului din Frank şi va dori un compromis şi o discuţie amicală. Umanul va dori să asculte punctul de vedere al celuilalt, va încerca să-l înţeleagă şi apoi, dacă va fi necesar, să îşi schimbe poziţia. Dar Cimpanzeul va fi gata de luptă, văzând gardul ca pe un afront adus drepturilor

sale teritoriale şi exprimarea dorinţei de dominare a unui alt Cimpanzeu. Având această interpretare a ceea ce se poate întâmpla în minţile celor doi bărbaţi, ne dăm seama că, dacă nu îşi recunosc diferitele interese, situaţia ar putea degenera serios odată cu preluarea controlului de către Cimpanzeu.

1 Interese obişnuite ale Cimpanzeilor 1

Un Cimpanzeu va dori:

I s-a câştige; i

1 Să-şi exprime emoţiile; 1

Să atace cealaltă persoană; i să se apere; i

Să-şi susţină punctul de vedere; 1

Să nu cedeze şi să nu îşi schimbe punctul de vedere;

Să iasă nevinovat şi cu o imagine bună; i i în caz că este vinovat, să folosească scuza că a fost i

1 provocat şi că este o victimă. 1

Cimpanzeul va urmări atingerea acestor scopuri încercând să domine cealaltă persoană, vorbind primul şi acoperindu-i vocea. Nu va sta să-l asculte pe celălalt, ci va aştepta momentul când va putea să spună ce are de spus. Nu-şi va schimba poziţia, ci va raporta totul la cum vede şi cum crede el. Va avea mari dificultăţi în a-şi schimba poziţia sau convingerile, deoarece în ochii Cimpanzeului asta ar însemna să piardă lupta, ceea ce, în niciun caz, nu are de gând! Aşa că nu va ceda. Cimpanzeul se va concentra pe problemă şi pe modul în care o trăieşte, şi nu pe soluţie.

Metoda Cimpanzeului într-o confruntare, un Cimpanzeu: [8]

Va domina şi va intimida prin limbajul trupului;

Se va concentra pe problemă;

Va face apel la emoţii;

Va trişa dacă e necesar.

---

8 Va ridica tonul şi va fi emoţional;

Va întrerupe când nu e cazul;

Va folosi cuvinte cu încărcătură emoţională;
Va domina ca viteză şi volum de comunicare;

Interesul Umanului

Interesul Umanului nu este să fie „învingător sau înfrânt", ci să ajungă la un rezultat rezonabil, cu care amândouă persoanele simt mulţumite. Umanul nu funcţionează în gândire de tip alb-sau-negru, ci cu nuanţe de gri. Umanul acceptă că se poate înşela sau că poate exista o altă explicaţie. Aşadar, Umanul îşi poate schimba poziţia şi poate dori să asculte pentru a se asigura că a înţeles bine situaţia. Prin urmare, pentru a descoperi ce anume este corect, factual şi acceptabil, Umanul se uită şi în afara propriei persoane, la alţii sau în lege. Umanul nu e neapărat de acord cu verdictul, dar îl poate accepta. Umanul poate ceda când realizează că o opinie e doar o opinie; nu înseamnă că cineva a câştigat şi cineva a pierdut. Umanul va face acest lucru prin stăpânirea emoţiilor şi ascultarea celeilalte persoane MAI ÎNTÂI şi înţelegerea punctului său de vedere. Umanul se va concentra pe soluţie, şi nu pe problemă. Umanul vorbeşte încet şi calm şi încearcă să înţeleagă cealaltă persoană ascultând-o.

r – n

1 Interese obişnuite ale Umanului 1

Un Uman va încerca:

I s-a înţeleagă mai întâi cealaltă persoană; (

I să-i permită celeilalte persoane să se exprime; i

Să adune toate informaţiile prin ascultare; 1

Să caute o soluţie; 1

I s-a folosească informaţiile factuale, nu senzaţiile sau, i impresiile. i

Metoda Umanului într-o confruntare, Umanul va încerca:

Să rămână calm;

Să folosească cuvinte „blânde", non emoţionale;

Să asculte mai întâi;

Să caute un punct de vedere diferit;

Să fie deschis la a se răzgândi;

Să recunoască diferenţa între opinii şi informaţii

factuale;

Să discute folosind raţiunea;

Să găsească interese comune;

Să folosească raţiunea pentru a ajunge la o decizie comună;

Să facă compromisuri pentru a mulţumi pe toată lumea;

Să accepte diferenţele.

Ai de ales

Dacă lăsăm natura să îşi urmeze cursul, de obicei cei doi Cimpanzei intră primii într-o confruntare şi au loc multe schimburi de replici neplăcute. Apoi, după ce s-au calmat, dacă nu au făcut prea multe pagube, cele două fiinţe Umane preiau controlul şi încearcă să ajungă la o soluţie cu care să fie amândouă mulţumite. În orice moment al conversaţiei con

y structive dintre cei doi Umani, unul sau ambii Cimpanzei se pot trezi şi începe din nou atacul, distrugând conversaţia.

Cel mai constructiv mod de a avea o conversaţie este ca fiecare Uman să aibă mai întâi o discuţie cu propriul Cimpanzeu, descoperind ce vrea el să spună şi de ce. Apoi, fiecare Uman trebuie să-i spună propriului Cimpanzeu că unele dintre lucrurile pe care şi le doreşte sunt distructive şi nu se pot traduce în realitate, iar altele sunt rezonabile. Umanul va susţine apoi mai departe unele idei rezonabile ale

Cimpanzeului şi va face acest lucru într-un mod constructiv pentru a ajunge la un rezultat pozitiv. Acesta este un prim pas ideal în abordarea unei conversaţii dificile, dar e puţin probabil să se întâmple! Acest lucru se petrece deoarece majoritatea oamenilor nu recunosc că au un Cimpanzeu sau pot recunoaşte acest lucru, dar îl lasă să îşi facă de cap, în loc să fie reprezentaţi de Uman.

Modul potrivit înainte de a te decide să ai o discuţie, gândeşte-te dacă ar fi mai bine să comunici printr-o scrisoare sau un e-mail. Deşi pot apărea dezavantaje în

cazul acestei abordări, există şi două avantaje evidente. Primul este că îţi dă timp să construieşti cu grijă mesajul pe care vrei să-l transmiţi şi al doilea este că îi oferă şi interlocutorului timp să se gândească şi să digere ceea ce i-ai transmis înainte să-ţi răspundă. Uneori ar putea fi adecvat să comunici printr-o terţă parte.

Presupunând că te-ai decis să porţi o discuţie faţă în faţă cu persoana respectivă, să analizăm care este modalitatea potrivită. Gândeşte-te cum vei începe şi cum vei conduce conversaţia. Înainte de a începe, trebuie să intri în starea de spirit adecvată, asigurându-te că modul potrivit de a conduce discuţia este cel Uman.

9

Idee principală

Pregătirea personală este cel mai bun lucru pe care îl poţi face pentru a creşte şansele de succes într-o discuţie importantă.

Prezentarea şi ambalarea comunicării

Modul în care ne prezentăm mesajul este crucial pentru un rezultat favorabil. Seamănă cu vânzarea unui produs sau oferirea unui dar. Foarte multe lucruri depind de prezentare şi de modul în care sunt „ambalate” informaţiile. E atât de important, încât acum vom petrece ceva timp analizând diferite moduri de ambalare şi prezentare disponibile.

În orice comunicare, mesajul e întotdeauna ambalat. Să spunem, de exemplu, că bei o cană de cafea într-o cafenea şi mergi la bar pentru a lua o linguriţă cu care să amesteci în ea. Când te întorci descoperi că cineva ţi-a ocupat locul. Îi atragi atenţia că ţi-a luat locul. Este un mesaj simplu. Există multe moduri în care îl poţi ambala. Ai putea ridica vocea, ai putea zâmbi şi vorbi încet, ai putea să te apropii de persoană, încercând să îţi impui autoritatea, ai putea avea ochi ce privesc blând sau ameninţător, ai putea folosi „te rog” sau ai putea fi categoric, începând cu o afirmaţie: „Acesta este scaunul meu”, în toate aceste variante folosim ambalaje diferite.

Pentru a uşura analiza, voi grupa tipurile de ambalaje în patru categorii:

Limbajul trupului;

Intonaţia;

Cuvintele folosite;

Impresia.

Limbajul trapului

Nu e niciun mister în ceea ce priveşte limbajul trupului, toată lumea evaluează foarte clar limbajul trupului în fiecare zi. Cercetările sugerează că femeile sunt mult mai bune la interpretarea unei situaţii prin folosirea indiciilor oferite de limbajul trupului. După cum am menţionat şi în capitolele anterioare, Cimpanzeii noştri interpretează limbajul trupului celorlalţi şi fac acest lucru fără ca Umanul să-şi dea seama că se întâmplă.

Limbajul trupului este pur şi simplu termenul folosit pentru un mesaj pe care îl transmitem fără să vorbim. În loc să vorbim, folosim expresia feţei, postura şi mişcările corpului. Un exemplu simplu este momentul când o persoană vrea să iasă din interacţiune cu tine şi priveşte în altă parte, îşi încrucişează mâinile şi oftează. Aceste trei semne ale trupului sunt toate mesaje foarte clare.

Limbajul trupului trebuie plasat întotdeauna în context, iar diferenţele culturale joacă, de asemenea, un rol important în modul în care acţionăm. Acest subiect a fost studiat în amănunt de mai mulţi cercetători şi nu va fi explicat aici în multe detalii. Dar este important să recunoaştem limbajul trupului pe care îl folosim, deoarece ne va colora cu siguranţă interacţiunea cu ceilalţi.

Exemple de limbaj al trupului

Dacă încercăm să dominăm printr-o postură Impunătoare şi uşor aplecată asupra celui cu care vorbim, cei mai mulţi dintre interlocutori se vor simţi intimidaţi sau ameninţaţi, iar orice mesaj pe care îl transmitem poate fi interpretat asociat cu un sentiment negativ. E ca şi cum ne-ar fi invadat spaţiul personal. Cu toţii avem în jurul nostru un spaţiu pe care îl simţim ca aparţinându-ne, iar

dacă cineva se apropie prea mult şi nu este bine-venit, imediat ne simţim inconfortabil. Spaţiul personal este diferit de la cultură la cultură şi de la persoană la persoană, dar regula generală este că suntem programaţi să ne simţim în largul nostru la o lungime de braţ de altă persoană. O apropiere mai mare ne nelinişteşte dacă nu suntem de acord cu ea.

Încrucişarea braţelor înseamnă că ne simţim atacaţi şi că suntem în defensivă. Poate însemna şi că suntem supraîncărcaţi cu informaţii sau că nu suntem siguri că vrem informaţia care ne este transmisă. Dar e posibil şi doar să ne fie frig sau să ne încrucişăm braţele doar din obicei! Ideea principală este că încrucişarea braţelor tale poate genera o interpretare negativă din partea celeilalte persoane.

Când vorbim cu oamenii, de obicei ne uităm la faţa lor, iar expresia lor ne spune ce simt. Când ne întâlnim cu cineva care ne place, pupilele se dilatează, ceilalţi observă acest lucru şi se simt mai în largul lor cu noi. Dacă nu ne place cineva cu care ne întâlnim, pupilele tind să se contracte, iar ceilalţi pot observa acest lucru şi se pot simţi mai puţin confortabil în prezenţa noastră.

Feţele noastre manifestă ceea ce numim micro expresii. Ele sunt definite ca expresii faciale care apar în stări emoţionale foarte intense şi durează mai puţin de un sfert de secundă. S-a vehiculat ideea că unii oameni pot citi micro expresiile şi îşi pot da seama când ceilalţi mint. În realitate, cercetările sugerează că foarte puţini oameni pot face acest lucru cu suficientă precizie. Dar, deoarece micro expresiile sunt involuntare, dacă filmăm o persoană când vorbeşte putem revedea filmarea la viteză mai mică pentru a urmări anumite semne ce par să fie corelate cu minciuna. Sunt monitorizate toate aspectele feţei, inclusiv buzele, ochii, sprâncenele, nasul, gura şi muşchii.

Ce putem spune este că creierul obişnuit poate recunoaşte momentele în care altcineva manifestă emoţii puternice, cum ar fi furia, plictiseala sau stresul. După unii

cercetători, limbajul trupului poate fi responsabil de mai mult de jumătate din mesajul pe care îl transmitem şi îl putem lectura spontan, aşa că nu trebuie să înveţi nimic! Ideea de reţinut este să nu supraevaluăm limbajul trupului, chiar dacă e o idee bună să fii atent la modul în care îţi foloseşti corpul când interacţionezi cu ceilalţi. Deoarece limbajul trupului transmite, de obicei, informaţii de la Cimpanzeu la Cimpanzeu, nu vrei să apară erori în comunicarea cu Cimpanzeul celuilalt.

Intonaţia

Aproape o treime din comunicarea noastră se bazează pe intonaţia vocii, iar aceasta poate fi împărţită în trei componente: viteză, volum şi accentuare.

Viteza

Viteza vorbirii poate transmite multe sentimente şi emoţii: urgenţă, iritare, încântare, nesiguranţă etc. Când cineva vorbeşte rapid, va alerta Cimpanzeul din cealaltă persoană. Cimpanzeul va interpreta rapid acest discurs în funcţie de ceea ce se întâmplă în jurul său. În celălalt caz, când vorbim lent, Cimpanzeul este predispus să se relaxeze şi Umanul din cealaltă persoană poate să răspundă mai uşor. E adevărat că imităm ceea ce vedem şi auzim. Dacă cineva vorbeşte rapid, e mai probabil să răspundem cu o viteză mai mare a vorbirii. Dacă cineva vorbeşte lent, atunci şi noi vom răspunde într-o manieră mai temperată.

Idee principală

Viteza adecvată ne va ajuta să transmitem mesajele în modul în care ne dorim şi va ajuta cealaltă persoană să asculte.

Volumul în ceea ce priveşte alertarea Cimpanzeului, volumul vocii are acelaşi efect ca viteza de vorbire. Cimpanzeul va imita, de asemenea, volumul şi tonul folosit de o altă persoană.

Am „împrumutat” copilul în vârstă de trei ani al unui prieten pentru a demonstra în faţa câtorva studenţi la medicină un exemplu impresionant de imitare a volumului.

L-am întrebat pe băiat unde a fost în ziua aceea. Apoi am avut o conversaţie despre vizita lui la grădina zoologică şi am început să ridic intenţionat volumul vocii. Copilul a început să facă la fel şi am ajuns să urlăm unul la altul. A fost interesant că, totodată, a ajuns să îmi invadeze spaţiul personal pentru a se asigura că îl aud de la câţiva centimetri! După ce aproape m-a asurzit, am redus volumul conversaţiei la aproape şoptit în decursul câtorva propoziţii. Ca prin farmec, m-a urmat în jos pe scala volumului şi s-a îndepărtat de mine. Dar când am ajuns la şoapte a intrat din nou în spaţiul meu personal, ca să fie sigur că îl aud. Într-un final am revenit la volumul normal, iar el se purta de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic.

Gândeşte-te la acest lucru când vorbeşti cu cineva. Poate nu vei provoca o reacţie la fel de impresionantă, dar gândeşte-te la efectele pe care volumul le are asupra Cimpanzeului celuilalt.

Prin urmare, cel mai bun mod de a păstra calm Cimpanzeul etuva pentru a putea vorbi cu Umanul din el este de a vorbi lent şi la un volum normal sau scăzut. Ca şi în cazul limbajului trupului, e important să evaluezi şi contextul. Uneori, o vorbire lentă şi înceată în mod intenţionat nu este adecvată, poate fi foarte enervantă sau un mod de control pasiv al celorlalţi. În aceste circumstanţe, aproape garantat vei vedea cum apar Cimpanzeii celorlalţi.

Accentuarea

Accentul este foarte interesant. Schimbarea cuvântului accentuat dintr-o propoziţie poate schimba complet înţelesul acesteia. Să luăm, de exemplu, propoziţia: „Eu cred că tu ai o voce foarte bună”. Sensul propoziţiei se schimbă odată cu accentuarea unuia sau altuia dintre cuvinte. Iată patru versiuni posibile.

Poate însemna…

Doar eu cred acest lucru.

Am îndoieli, dar s-ar putea să am dreptate.

Eşti mai bun ca alţii.

Este cea mai bună trăsătură a ta.

Când accentuăm...

Eu cred că tu ai o voce foarte bună.

Eu CRED că tu ai o voce foarte bună.

Eu cred că TU ai o voce foarte bună.

Eu cred că tu ai o VOCE foarte bună.

E suficient să ridicăm sau să coborâm vocea la finalul acestor propoziţii şi ele îşi pot schimba din nou sensul. De obicei, ridicarea tonului la finalul unei propoziţii înseamnă o întrebare sau o contrazicere, dar în anumite culturi este modul în care se procedează de obicei. Acest lucru demonstrează că accentul din propoziţiile noastre trebuie interpretat şi în funcţie de context.

Folosirea cuvintelor

Cimpanzeul din junglă foloseşte crengile, dinţii şi pumnii ca arme de atac împotriva altor cimpanzei. Dacă doreşte să transmită un mesaj de prietenie, atunci oferă mâncare sau atenţie unui alt cimpanzeu.

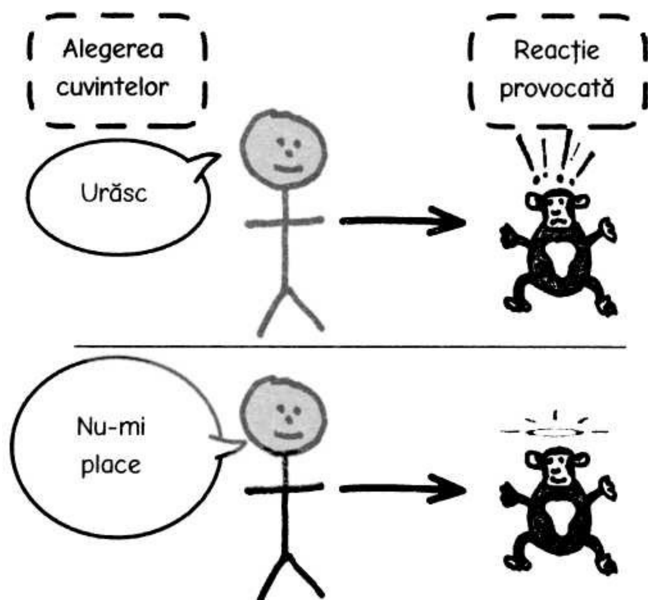
Ca oameni, folosim în principal cuvintele pentru a comunica. Cuvintele pot fi o ofertă de prietenie sau de bunătate, dar ştim că pot fi, la fel de bine, cele mai tăioase arme. Să fie limpede, un atac verbal al unei persoane asupra alteia este exact ca un atac fizic al unui cimpanzeu asupra altuia, folosind dinţii şi pumnii, iar daunele pot fi la fel de serioase.

Să analizăm două moduri foarte diferite de a folosi cuvintele. Primul este ca un instrument de comunicare. Cel de-al doilea este ca o armă periculoasă.

Utilizarea cuvintelor ca instrument de comunicare necesită reflecţie. Dacă vrei să tai lemne, nu alegi ca instrument o şurubelniţă. Folosirea unui cuvânt greşit într-o conversaţie poate avea consecinţe serioase. Unul dintre motive este că atât Umanul, cât şi Cimpanzeul, din cealaltă persoană recepţionează acel cuvânt. Umanul percepe aspectul logic legat de acel cuvânt, iar Cimpanzeul aspectele emoţionale. Toate cuvintele pe care le folosim au un conţinut emoţional ataşat. Când auzim cuvinte, le

asociem emoţii şi eliberăm în creier substanţe chimice care ne influenţează dispoziţia. Unele cuvinte, precum iubire sau moarte, sunt foarte emoţionale, pe când altele, cum ar fi măr sau masă, au foarte puţin conţinut emoţional. Acest lucru este, bineînţeles, puternic individualizat, deoarece acelaşi cuvânt poate provoca reacţii diferite în oameni diferiţi. Dacă i-ai spune cuiva: „Îl urăsc pe unul dintre vecinii mei”, folosirea cuvântului „urăsc” va evoca o trăire emoţională atât în cazul lui, cât şi al tău. Substanţele chimice eliberate în creierul fiecăruia vor produce emoţii. Dar, dacă ai fi spus: „Nu-l prea am la inimă pe unul dintre vecinii mei”, atunci ai fi avut o reacţie diferită în propriul creier şi, de asemenea, la persoana cu care vorbeşti. Acest lucru ar fi generat alte emoţii pentru amândoi. Reacţiile la cuvântul „ură” sunt diferite faţă de reacţiile la expresia „nu prea îl am la inimă”. Cuvintele pe care le alegi vor provoca reacţii emoţionale atât ţie, cât şi interlocutorului. Dacă Cimpanzeului nu îi plac cuvintele pe care le aude, va ieşi imediat din cutia lui pentru a-şi spune părerea.

Alegere şi reacţie



Alege-ţi cu grijă cuvintele

Adesea nu există o altă persoană ca destinatar al mesajului. Mulţi oameni folosesc cuvinte cu care se atacă pe ei înşişi. Dacă îţi tot spui: „Sunt inutil", aşteaptă-te ca substanţele secretate în creierul tău să nu fie prea bune! E alegerea ta.

Iată câteva exemple frecvent legate de modul în care schimbarea unui cuvânt poate avea efecte puternice asupra Cimpanzeului tău.

Aminteşte-ţi că am discutat mai devreme despre cum „ar trebui" şi „aş putea" pot avea efecte dramatice asupra înţelesului unei propoziţii şi asupra emoţiilor provocate când sunt folosite. „Ar trebui" implică un standard sau o aşteptare. Dacă nu reuşeşti să te ridici la nivelul aşteptat, atunci, în lumea ta, ai dat greş. Cuvântul „trebuie" e asociat, de obicei, cu sentimente precum eşec, vinovăţie, acuzare, ameninţare şi inadecvare. Toate acestea pentru că am ales cuvântul „trebuie". Dacă ai fi ales „aş putea", acesta nu evocă sentimente de eşec şi nu stabileşte standarde. În schimb, e asociat cu sentimente de oportunitate, alegere, posibilitate şi speranţă.

Induce sentimente de speranţă şi oportunitate.

„Ai putea să-i spui că îţi pare rău”.

Evocă reflecţie şi alegere fără confruntare.

Aş putea

„Aş fi putut să câştig acea cursă”.

Oferă posibilitatea analizării situaţiei, reflectării şi abordării următoarei oportunităţi cu mai multă pregătire.

„Aş putea slăbi”.

„Ar trebui să slăbesc şi să fiu sănătos”.

Trezeşte emoţii de presiune şi obligaţie cu o posibilă judecată.

„Ar trebui să-i spui că îţi pare rău”.

Trezeşte Cimpanzeului sentimente de rezistenţă şi vină.

Pune presiune pe sine şi afirmă eşecul.

Ar trebui

„Ar fi trebuit să câştig acea cursă”.

Bineînţeles, există momente în care folosirea cuvântului „ar trebui” poate fi adecvată şi există momente când utilizarea cuvântului „aş putea” poate fi inadecvată, dar e important să analizezi diferenţele atunci când ai de ales.

Încearcă să citeşti atent aceste două propoziţii şi să te gândeşti la ele:

„Vreau să-mi faci o cană de ceai”.

„Mi-ar plăcea să îmi faci o cană de ceai”.

Prima este un ordin. A doua este o sugestie şi o cerere, în care ai libertatea de a face o alegere.

Cimpanzeilor nu le place să li se spună ce să facă. Aproape toţi Cimpanzeii vor să fie capabili să decidă pentru ei înşişi. Spunând „vreau ca tu să”, de obicei se face apel la puterea şi autoritatea pe care o ai asupra cuiva pentru a-i da acel ordin. Acest lucru poate duce la resentimente sau conflict din partea Cimpanzeului lor.

Gândeşte-te cu grijă la cuvintele pe care le alegi şi la efectul pe care îl pot avea asupra celorlalţi. Gândindu-ne la ele sau, uneori, schimbându-le, putem schimba modul în

care oamenii reacţionează la cele spuse de noi şi putem modifica emoţiile cu care rămânem în urma situaţiilor respective.

O atenţionare

Uneori, utilizarea cuvântului „vreau” poate fi corectă. De exemplu, când vrei să fii asertiv, „vreau” e alegerea corectă.

Asertivitatea este necesară în anumite situaţii. Dacă, de exemplu, ai vrea să închei o relaţie şi spui: „Vreau să

1 închei această relaţie deoarece nu mi-o mai doresc”, nu 1

1 există loc de discuţii, pentru că ai afirmat un fapt. 1

Pe când, dacă ai vrea să fii politicos, spunând: „Aş vrea. i ca această relaţie să se termine, pentru că nu cred că

I merge bine”, atunci ai lăsat subiectul deschis pentru i

1 discuţii.

Ideea principală aici este că nu există reguli categori –, ce şi rapide; încearcă să te gândeşti mai atent la efectele, i pe care cuvintele alese de tine le vor avea asupra ta, la i i mesajul pe care îl transmiţi şi la ceilalţi din jurul tău.

Cel de-al doilea mod de utilizare a cuvintelor, ca o armă periculoasă, este destul de limpede. Cuvintele pot face foarte mult rău şi utilizarea lor pentru a-i răni pe ceilalţi este un atac. Merită să reflectezi asupra acestor lucruri înainte de a face cuiva rău fără să-ţi dai seama. Cuvintele simt arme!

Impresia

Impresia proiectată de o persoană este un amestec care cuprinde conduita ei, prezenţa fizică, dispoziţia şi modul în care interacţionează cu noi. Cimpanzeul evaluează aceste lucruri pentru noi. Dacă se înşală şi abordează o persoană care nu e prietenoasă sau într-o stare de spirit bună, acest lucru poate avea consecinţe serioase. Interpretarea impresiei este foarte utilă pentru

noi, dar adesea nu ne gândim la ea în mod conştient până când nu sună clopoţelul de alarmă. Impresia pe care o lasă o persoană provine de la Cimpanzeu şi Uman şi se poate schimba destul de repede.

Sesizarea impresiei se face uşor în cazul copiilor şi câinilor, ei nu au măştile pe care oamenii adulţi adesea le poartă, ei nu au nimic de ascuns. Câinii şi copiii sunt deschişi şi transparenţi. Când întâlnim un câine, el ne anunţă imediat cum se simte şi ne lasă o impresie. Poate părea prietenos şi relaxat sau ostil şi agitat. Copiii lasă, de asemenea, o impresie pe care nu încearcă să o ascundă. Ştim rapid cum se simt.

Când percepem atmosfera creată de un adult în jurul său şi modul în care interacţionează (sau nu interacţionează) cu noi, aceasta va trezi reacţii ample din partea Cimpanzeului interior. Cimpanzeii trebuie să ştie când să abordeze alţi Cimpanzei şi când să stea deoparte.

Merită să te gândeşti la impresia pe care o laşi, deoarece poate cântări mai greu decât orice alt mesaj pe care încerci să-l transmiţi.

Întreabă-te două lucruri:

Ce tip de impresie ai vrea să laşi cuiva cu care stai de vorbă?

Ce tip de impresie lăsată de o persoană te va face să te simţi în largul tău şi te-ar îndemna să o asculţi?

Aceste două întrebări simt aproape retorice. E evident că preferăm, cu toţii, să întâlnim persoane fericite, relaxate şi plăcute, care intră în contact cu noi şi care ne ascultă cu atenţie.

Impresia este ceva ce putem alege. Modelarea impresiei pe care o producem presupune efortul de a te analiza şi de a schimba orice element care face să nu fii acolo unde vrei să fii. Adesea, acest lucru înseamnă un pic de atenţie la Managementul Cimpanzeului. Gândeşte-te la impresia pe care o laşi celorlalţi şi asigură-te că este exact aşa cum ţi-ai dori tu să fie.

Idee principală

Lucrează la limbajul trupului, intonaţie, folosirea cuvintelor şi impresie pentru a-ţi îmbunătăţi semnificativ eficacitatea comunicării cu ceilalţi.

Pregătirea pentru conversaţiile importante

Acum putem aduce laolaltă toate lucrurile discutate în acest capitol, analizând modul în care putem folosi conceptele de mai sus în pregătirea unei convorbiri importante. Iată câteva sugestii sub forma unei liste de paşi.

Lisă de verificare

Pasul 1: Asigură-te că vorbeşti cu persoana potrivită pentru ceea ce ţi-ai propus.

Pasul 2: Asigură-te că e momentul potrivit de a purta conversaţia.

Pasul y. Asigură-te că locul pentru discuţie este adecvat.

Pasul 4: Defineşte interesele Cimpanzeului şi ale Umanului.

Trebuie să începi prin a defini foarte clar ce îţi doreşti în urma conversaţiei. Cu alte cuvinte: care este interesul tău, ce vrei să obţii la finalul conversaţiei?

Lucrul cel mai important la care e bine să te gândeşti, în acest caz, este că, atunci când începi conversaţia, ambele instanţe vor dori să vorbească, tu şi Cimpanzeul tău, şi ele pot avea interese divergente. Umanul probabil va dori soluţii, iar Cimpanzeul va dori să se descarce. Aşa că începe prin definirea intereselor Cimpanzeului tău şi, de asemenea, ale Umanului tău.

Pasul y Elimină elementele nerezonabile din lista de interese a Cimpanzeului tău

Explică-i Cimpanzeului că este rezonabil şi de înţeles să fie emoţional sau supărat, dar exprimarea acestor stări nu poate ajuta pe termen lung. Modul în care se simte Cimpanzeul este foarte rezonabil PENTRU UN CIMPANZEU, dar poate fi contraproductiv. Aşa că acceptă că sentimentele pe care le are Cimpanzeul sunt normale, dar identifică şi elimină interesele care sunt inacceptabile

pentru Umanul tău, cum ar fi „trebuie să câştig” şi „trebuie să mă răzbun”.



Pasul 6: Abordează conversaţia în modul Uman

9

Dacă e nevoie, trebuie să lăsăm Cimpanzeul să se exprime înainte de intrarea în conversaţie. Asigură-te că eşti în modul Uman şi că foloseşti metodele Umane de comunicare.

Pasul 7; Aminteşte-ţi să foloseşti „ambalajul” potrivit pentru conversaţie.

9

Înainte de a începe conversaţia, gândeşte-te la limbajul trupului, intonaţie, cuvintele folosite şi impresiile pe care le transmiţi.

Pasul 8: Ajută la gestionarea Cimpanzeului celeilalte persoane. Când intri în conversaţie, adesea Cimpanzeul celeilalte persoane va începe interacţiunea. Încearcă să-i permití acestuia să se exprime şi ascultă, dar nu interacţiona şi nu răspunde la nimic din ce spune. Permite-i, câteva minute, să exprime ceea ce ar părea comentarii neplăcute, care vor ajuta la calmarea Cimpanzeului interlocutorului. Pe măsură ce auzi şi asculţi ce are de spus, te poţi răzgândi referitor la modul în care vezi lucrurile şi poţi aprecia că unele dintre ideile sale sunt valoroase. Încearcă să-ţi aminteşti că Cimpanzeul din noi este, de cele mai multe ori, dezagreabil. De obicei, regretăm ce am spus sau am făcut şi ne-am dori să dăm timpul înapoi. Dacă Cimpanzeul cuiva a fost activ, iar persoana regretă, poate fi dur şi nepotrivit să îi aduci aminte de asta. La un moment dat trebuie să ierţi oamenii pentru că au pierdut controlul asupra Cimpanzeului lor şi să le dai şansa de a deveni din nou Umani, dacă vrei să

mai lucrezi cu ei. Ia aminte că am spus DACĂ vrei să mai lucrezi cu ei!

Pasul $>: Descoperă interesele Cimpanzeului şi Umanului celeilalte persoane.

Când Cimpanzeul celeilalte persoane s-a liniştit, Umanul acesteia poate începe să lucreze cu tine. În acest moment poţi încerca să ceri ceea ce, de fapt, vrei să obţii.

Pasul io: Lămureşte-ţi propriile interese.

Poţi explica acum ce ţi-ai dori să obţii în urma discuţiei. Aminteşte-ţi că e important ca Cimpanzeul să rămână tăcut dacă vrei o şansă mai mare de succes.

Pasul 11: Stabiliţi punctele de vedere comune şi rezultatele vizate.

Poate fi de ajutor să începi cu lucrurile cu care sunteţi reciproc de acord. De asemenea, să stabiliţi cu ce sunteţi de acord să obţineţi înainte de a începe.

Pasul 12: încearcă să vizezi întâi interesele celuilalt şi abia apoi propriile interese.

Dacă laşi interlocutorul să îşi atingă primul interesele, va fi mai dispus să asculte când vei vorbi despre lucrurile care te interesează pe tine. În caz contrar, îi va fi greu să nu te întrerupă şi să nu încerce să îşi rezolve mai întâi propriile interese.

Pasul 15; încearcă să îţi satisfaci interesele.

Pasul 14: Fă rezumatul lucrurilor pe care le-aţi stabilit împreună.

E cel mai bine să faci ca interlocutorul să îţi spună limpede ce a înţeles şi cu ce anume a fost de acord. Când ai o conversaţie importantă sau transmiţi un mesaj, merită să verifici dacă s-a primit corect şi s-a înţeles. E util ca, la finalul oricărei conversaţii importante, să rezervi timp pentru acest lucru. Cel mai bun mod de a verifica este de a întreba cealaltă persoană ce a înţeles din ce ai spus. Oricine poate să înţeleagă eronat sau să nu audă părţi ale mesajului, iar foarte des mesajul sau fragmente din el trebuie repetate pentru a fi înţelese şi reţinute. Dacă mesajul este foarte important, poţi verifica înţelegerea

integrală rugând persoana să îţi explice de ce i-ai transmis mesajul şi de ce este important. Astfel, vei avea şansa de a regla cu fineţe orice mici diferenţe care pot apărea.

Idee principală

Nu presupune niciodată că, doar pentru că i-ai spus unei persoane un lucru, aceasta l-a auzit sau l-a înţeles.

Pasul îy Zâmbeşte şi mulţumeşte-i interlocutorului.

Gestul de a mulţumi cuiva pentru discuţia avută şi timpul acordat nu este doar un gest de politeţe, ci transmite şi respectul pe care i-l arăţi persoanei respective. Oamenii nu citesc gândurile şi, adesea, răul apare nu din ce e spus, ci din ce nu e spus.

Lucrul cu conflictele nerezolvate

Chiar şi cu cele mai bune metode disponibile, conflictul şi contrazicerile pot continua. Uneori, când simt implicate emoţii foarte puternice, poate fi de ajutor implicarea unei terţe persoane. Cea mai bună alegere pentru rezolvarea disputei sau conflictului ar fi o persoană neutră. Când două persoane intră într-un conflict legat de opinii diferite, există trei niveluri de rezolvare a acestuia. Cele trei niveluri sunt: negocierea, medierea şi arbitrajul. Ultimele două căi presupun implicarea unei terţe persoane.

Negocierea

Acesta este primul pas de rezolvare a problemei. Abordează persoana şi încearcă să găseşti numitorul comun prin ascultare reciprocă, respectarea opiniilor şi acceptarea diferenţelor, dacă nu se poate ajunge la un acord.

Medierea

Dacă nu puteţi ajunge la un acord, dar doriţi să rezolvaţi lucrurile sau este prea greu chiar şi să staţi împreună în aceeaşi încăpere, medierea ar fi pasul următor. Medierea înseamnă că o persoană independentă, aleasă de ambii, intervine pentru a vă ajuta să rezolvaţi disputa. Mediatorul nu decide, ci doar facilitează conversaţia şi oferă cel mai bun cadru pentru ca ambele

părţi să obţină ceea ce vor. El induce o atmosferă calmă, în care se poate gestiona conversaţia, dar şi ambii Cimpanzei!

Arbitrajul

Acesta este pasul următor în situaţia în care se doreşte luarea unei decizii, dar nu vă puteţi pune de acord cu interlocutorul. Arbitrul este o persoană, agreată de ambele părţi, care ascultă şi apoi emite o decizie finală despre ce se va întâmpla în continuare. Amândoi trebuie să acceptaţi respectarea deciziei arbitrului, indiferent dacă sunteţi sau nu de acord cu ea.

Rezumatul ideilor principale

Comunicarea eficace este crucială pentru o funcţionare corespunzătoare.

Există tehnici pe care le poţi folosi pentru a îmbunătăţi comunicarea, dar utilizarea lor este o abilitate.

Abilităţile de comunicare nu sunt diferite de alte abilităţi şi solicită timp şi efort pentru a fi dezvoltate şi menţinute.

Pătratul Comunicării are persoana potrivită în centru, cu momentul, locul, subiectul şi modalitatea în cele patru colţuri.

Modul în care ambalezi un mesaj este critic pentru succesul recepţionării sale.

Exerciţiu recomandat:

Exerciţii de comunicare şi negociere eficace

Alege cuvintele potrivite

Fă un efort conştient de a alege cuvintele potrivite pentru a descrie ce vrei să spui. Aminteşte-ţi că Cimpanzeul tău va folosi cuvinte emoţionale cu o accentuare extremă, încearcă să moderezi cuvintele pe care le spui, în loc să foloseşti extremele. De exemplu: „Nu sufăr muzica asta” ar putea fi înlocuit cu: „Nu apreciez genul acesta de muzică”. Schimbarea cuvintelor va provoca un ecou mai mic în emoţiile persoanei care ascultă şi în atmosfera conversaţiei.

Pregăteşte-te pentru o discuţie importantă încearcă

să urmăreşti structura de mai jos, prezentată în acest capitol, în cazul unei discuţii importante sau dificile. Aminteşte-ţi să foloseşti cuvintele cu grijă!

Rezumatul listei de verificare

Asigură-te că vorbeşti cu persoana potrivită.

Asigură-te că e momentul potrivit pentru a avea o conversaţie.

Asigură-te că e locul potrivit pentru discuţie.

Stabileşte interesele Cimpanzeului şi Umanului.

Elimină elementele nerezonabile din agenda Cimpanzeului.

Abordează conversaţia în modul Uman.

Aminteşte-ţi să prezinţi conversaţia cu un ambalaj adecvat.

Ajută la gestionarea Cimpanzeului celuilalt.

Descoperă interesele Cimpanzeului şi Umanului celeilalte persoane.

Clarifică-ţi interesele.

Stabileşte numitorul comun şi rezultatele dorite.

Încearcă să îndeplineşti mai întâi interesele celuilalt.

Încearcă să îţi îndeplineşti interesele taie.

Fă rezumatul lucrurilor stabilite.

Zâmbeşte şi mulţumeşte celuilalt.

Planeta Lumii Reale

10

CUM SA CONSTRUIEŞTI MEDIUL POTRIVIT



Lumea Cimpanzeului Lumea Umanului Lumea Computerului

Ne-am familiarizat deja cu ideea că mintea este alcătuită din trei componente funcţionale – Cimpanzeul, Umanul şi Computerul. Fiecare creier percepe o lume

diferită şi e important să înţelegem aceste lumi şi să lucrăm cu ele. E foarte important şi să faci ca aceste lumi, sau medii, să fie potrivite pentru tine, deoarece ele au un impact major asupra capacităţii tale de a funcţiona şi de a îi fericit.

În timp ce ne vedem de rutina zilnică, existăm în trei lumi foarte diferite.

Cimpanzeul tău trăieşte într-o junglă. Vede pericol şi teritoriu peste tot şi trăieşte după regulile junglei.

Umanul tău există într-o societate formată din oameni, respectând legi.

Computerul face ordine în percepţiile Cimpanzeului şi ale Umanului şi le interpretează, producând percepţia lumii reale în care trăim: un amestec de societate şi junglă, într-o continuă alternanţă.

Pentru a trăi în largul tău în lumea reală poţi face trei lucruri. Primul e să recunoşti lumile diferite în care trăiesc Cimpanzeul şi Umanul. Al doilea este să transformi aceste lumi în medii prietenoase şi adecvate pentru viaţa fiecăruia, având în vedere nevoile lor. Iar al treilea lucru e să fuzionezi cele două lumi (care operează în paralel) într-o singură lume, astfel încât să fie compatibile una cu cealaltă şi interşanjabile în mod adecvat. Aceasta este lumea Computerului.

Lumea Cimpanzeului

Cimpanzeul tău intră în jungla lui în fiecare zi cu o mentalitate de junglă. Ştim că Cimpanzeii au un sentiment puternic al teritoriului şi al apartenenţei la grup. Aşa că, atunci când Cimpanzeul îşi începe călătoria în jungla sa, va căuta familiaritate pentru a se simţi în siguranţă. Îşi va căuta un grup şi va tânji după rutină. Îşi va apăra cu înverşunare teritoriul şi grupul şi va vedea orice iniţiative ale Cimpanzeilor din afara grupului său ca potenţial periculoase, astfel că îi va ataca pe adversari sau va fugi, după cum e cazul.

Lupte pentru graniţe

Cimpanzeul are nevoie să îşi cunoască zona sa de

junglă şi graniţele ei. Asta înseamnă că are nevoie să primească atenţie prin recunoaşterea nevoii sale de structură, mediu familiar şi asigurare. Dar, dacă are un grup puternic, va deveni încrezător, aventuros, curios şi se va preocupa mai puţin de mediu.

Pericolul generat de interpretarea Cimpanzeului, şi anume că lumea din jur reprezintă, mai degrabă, o junglă decât o societate, este că îşi poate folosi în mod nepotrivit pornirile. Astfel, luptele pentru graniţele formate de gardurile vii sau pentru accesul la alee pot duce efectiv la crimă. Încearcă să recunoşti modul în care Cimpanzeul tău interpretează lumea ca pe o junglă şi apoi acţionează în el pe baza principiilor junglei. Dispute mărunte, cum ar fi ocuparea locului tău de parcare, pot duce la conflicte serioase dacă Cimpanzeul funcţionează pe ideea că teritoriul său a fost invadat.

În rezolvarea oricărui tip de confruntare privind hotarele teritoriului, lasă partea Umană să reprezinte Cimpanzeul. Manifestarea mentalităţii de Cimpanzeu în stabilirea limitelor teritoriului se poate vedea şi când e vorba de rolurile la serviciu. Dacă eşti într-o dispută, iar Cimpanzeul tău crede că alt Cimpanzeu i-a invadat zona, lasă Umanul din tine să preia conducerea şi să se ocupe. Problema cu Cimpanzeul la conducere este că se lasă purtat de o emoţie puternică, adesea disproporţionată.

Jungla potrivită

Există anumite reguli de respectat dacă vrei ca Cimpanzeul tău să fie fericit în mediul său. Nu poţi domina Cimpanzeul dacă el nu poate trăi într-un anumit mediu. Dacă încerci să îţi forţezi Cimpanzeul să trăiască într-o parte neprietenoasă a junglei, atunci trebuie să accepţi consecinţele. În aceste circumstanţe, e foarte probabil ca Cimpanzeul să devină anxios şi să îţi inducă sentimente de nefericire şi nelinişte. Jungla e un loc înspăimântător, dar, dacă pui Cimpanzeul undeva unde e fericit, atunci se va calma. Acest lucru înseamnă că Cimpanzeul tău poate face faţă mediului emoţional în care trăieşte.

De exemplu, acum ceva vreme, o prietenă m-a sunat pentru a-mi cere sfatul. Îi fusese oferită o promovare şi era foarte flatată şi încântată. Dar noul post presupunea să petreacă mult mai puţin timp acasă şi să primească mai multe responsabilităţi la muncă. Tot ce am putut face a fost să pun nişte întrebări şi să o las să hotărască. Întrebarea pe care am pus-o, relevantă pentru Cimpanzeul din junglă, era: „Cât stres emoţional la muncă şi acasă ar presupune această schimbare profesională, crezi că îi poţi face faţă?”

A rămas să se mai gândească şi apoi a decis că ar fi fost prea mult pentru ea. A putut recunoaşte că Cimpanzeul ei nu va fi niciodată în largul său în noua situaţie şi, deşi era flatant şi incitant, nu era rezonabil. A refuzat promovarea. La un moment dat am întrebat-o cum se simte legat de decizia ei de acum câţiva ani. Mi-a spus că era foarte fericită că nu a plecat în urmărirea unui proiect căruia, în fond, nu ar fi putut să-i facă faţă. Bineînţeles că ar fi putut accepta postul şi ar fi învăţat să-şi gestioneze Cimpanzeul în noile circumstanţe, dar uneori trebuie să acceptăm că Cimpanzeul nostru are limitări şi doar tu poţi decide pentru tine care sunt aceste limitări şi cum îţi poţi obţine echilibrul în viaţă.

Un al doilea exemplu demonstrează ceva foarte diferit! Un coleg m-a sunat într-o zi să îmi spună cât de nefericit se simţea în postul pe care îl ocupa. Cimpanzeul lui clar voia un post cu mai multă autoritate, dar avea temeri şi îngrijorări serioase că nu ar face faţă. Când am discutat, a devenit clar că Cimpanzeul avea nevoie de ajutor pentru a elimina sentimentul de insecuritate pe care îl resimţea şi Umanul avea nevoie de ajutor pentru a-i prezenta Cimpanzeului un argument raţional şi pentru a-şi lămuri toate consecinţele pe care le presupunea noul post. După câteva discuţii, Cimpanzeul şi-a liniştit temerile şi a început să fie încântat de posibilitatea unei vieţi noi şi a provocărilor pe care le-ar aduce. Colegul şi-a schimbat locul de muncă, Cimpanzeul a devenit foarte fericit, iar calitatea vieţii persoanei s-a îmbunătăţit.

Unii oameni îşi petrec toată viaţa în locul „nepotrivit". Conştientizarea faptului că stilul tău de viaţă nu este potrivit pentru nevoile Cimpanzeului şi remedierea acestui lucru sunt cruciale pentru a fi în pace cu tine însuţi. Cea mai bună parte a junglei este acolo unde mediul de acasă şi de la lucru sunt locuri în care eşti fericit.

Teritoriul

După ce ai stabilit zona potrivită din junglă în care Cimpanzeul tău poate trăi, trebuie să te gândeşti la lucrurile pe care le va dori în acea parte a junglei. Iată câteva sugestii care îl vor ţine fericit în teritoriu şi îl vor opri de la a hoinări sau a se stresa.

Finanţele şi proprietăţile potrivite

Pentru a linişti Cimpanzeul, un mod excelent este de a trăi pe măsura posibilităţilor. împrumuturile de bani sunt o decizie pe care trebuie să o iei împreună cu Cimpanzeul. Unii oameni pot face faţă unui împrumut mare, iar Cimpanzeul e în regulă cu asta, în timp ce alţii nu pot. Prin urmare, dacă datoriile te vor îngrijora în mod constant, atunci nu te împrumuta. Cimpanzeul tău îţi spune la ce poate şi la ce nu poate face faţă; dedică timp pentru a conştientiza ce poţi duce şi ce nu poţi duce din punct de vedere emoţional.

Prietenii potriviţi

Cimpanzeul tău se va simţi confortabil doar cu unii oameni şi cu alţii nu, aşa că e important să recunoaştem acest lucru şi să ne înconjurăm de oamenii potriviţi cât de des putem.

Slujba potrivită

Chiar şi când vine vorba despre locul muncă, Cimpanzeul are nevoie să primească asigurări constante privind rolul şi responsabilităţile sale. Trebuie să se simtă competent şi confident pentru a-şi putea face munca.

Hrana potrivită

Hrana potrivită pentru Cimpanzeul tău este hrana emoţională. El are nevoie de satisfacţie şi împăcare. Nu îi provoca indigestii Cimpanzeului tău cerându-i să accepte

şi să trăiască emoţii nepotrivite, cum ar fi stresul sau nefericirea.

Pauze adecvate

Dacă nu îi oferi Cimpanzeului tău suficientă odihnă, nu va fi fericit în lumea sa. Emoţiile tale sunt similare cu orice alt organ al corpului tău. Au nevoie de pauze şi de timp de refacere. Odihna emoţională este foarte importantă pentru Cimpanzeul tău. Respectând-o, te vei întoarce în realitate simţindu-te, cu siguranţă, mai bine.

Rezumând, trebuie să amplasezi Cimpanzeul în zona potrivită a junglei, în care are parte de lucrurile potrivite pentru a-l face fericit. Dacă lipseşte ceva, va deveni foarte nefericit şi îţi va crea probleme până când vei îndrepta lucrurile.

Lumea Umanului

Umanul tău trăieşte într-o societate, motiv pentru care vede lumea ca pe un loc construit în principal pe logică şi pe compasiune. Această lume îi sprijină pe cei slabi şi vulnerabili şi oferă oportunităţi tuturor. Ea funcţionează pe principiul care spune că e alcătuită din Umani trăind corect şi moral, încercând remuşcări, sentimentul de vină şi nevoia de îndreptare.

Plecând de la aceste premise, nu e de mirare că Umanul trăieşte frustrare şi deziluzie. Ceea ce nu văd Umanii este că în această lume trăiesc foarte mulţi Cimpanzei, care nu au nicio intenţie de a respecta vreuna dintre aceste reguli, iar Umanul trebuie să se împace cu asta. Odată ce Umanul acceptă acest lucru, trebuie să înveţe să-l înglobeze în lumea sa fără să iasă la iveală Cimpanzeul şi să preia controlul.

Nevoile Umanului privind mediul

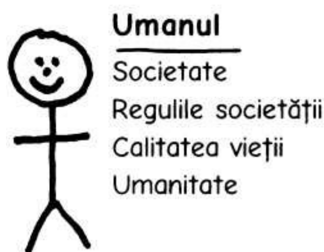
O diferenţă între Cimpanzeu şi Uman rezidă în faptul că Umanul este, de obicei, dispus să se dezvolte şi să înveţe şi are oportunităţi de a fi creativ. Umanii au nevoie de stimulare socială şi provocări intelectuale într-o măsură mai mare decât Cimpanzeul, care e preocupat, mai degrabă, de supravieţuire. Prin urmare, când vine vorba de

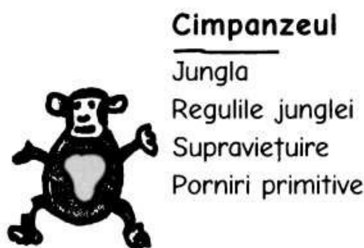
Uman, nu e vorba să ai grijă de Umanul din tine, cât să dezvolţi Umanul din tine. Înseamnă să dedici timp pentru ca Umanul să aibă o viaţă de calitate. Prin urmare, putem privi aceleaşi zone ca în cazul Cimpanzeului şi să descoperim ce este pe măsura Umanului din tine. Unde e locul potrivit? Ce bani, proprietăţi, prieteni, loc de muncă, hrană şi timp sunt necesare pentru a dezvolta Umanul? Dar, cel mai important, ce stimulare socială şi ce provocări intelectuale ai la dispoziţie? Lipsa unui scop este distructivă pentru Uman.

Lumea Computerului

Computerul primeşte informaţii de la Cimpanzeu şi de la Uman. Este suficient de clar unde există conflict între cele două lumi pe care le vor Cimpanzeul şi Umanul şi în care cred că trăiesc. Există diferenţe clare în ceea ce priveşte valorile şi atitudinile. Ei nu pot avea amândoi dreptate şi să fie mulţumiţi în acelaşi timp. Dacă am trăi doar într-una din aceste două lumi, ne-am putea adapta la ea. Problema e că nu locuim cu adevărat în niciuna. Undeva la mijloc există Lumea Reală.

lumi diferite





Computerul primeşte informaţii din două lumi diferite

Computerul înregistrează ce spune Cimpanzeul că se întâmplă şi ce spune Umanul că se întâmplă, iar mai apoi dă sens acestor două seturi de informaţii. Un Computer eficient fuzionează cele două lumi şi ajută persoana să treacă de la Cimpanzeu la Uman şi invers în mod constant

pe parcursul unei zile, după cum ar şi trebui. Prin urmare, Computerul ajută persoana să trăiască în Lumea Reală a fluctuaţiei.

Rezumatul ideilor principale

Cimpanzeul trăieşte în junglă şi are nevoie să ai grijă de el.

Umanul trăieşte în societate şi are nevoie să ai grijă de el.

Computerul încearcă să înţeleagă aceste două lumi şi produce Lumea Reală.

Lumea Reală este un concept fluctuant, rezultat din fuziunea a doua lumi paralele, ai căror parametri se schimbă frecvent.

Să trăieşti în Lumea Reală înseamnă să înveţi cum să supravieţuieşti şi să fii fericit.

Exerciţiu sugerat:

Un scop definit

Verifică dacă Umanul tău are un scop pentru fiecare zi. Acesta nu trebuie să fie profund, poate fi doar un obiectiv pe termen scurt pe care să îl îndeplineşti. Ideea importantă este ca Umanul tău să fie conştient de direcţia dată zilei. Prin urmare, începe prin a te întreba ce ai vrea să obţii la finalul zilei. Scopul zilei poate fi să termini o sarcină la muncă sau o treabă în casă. Scopul nu trebuie să fie legat de muncă, poate fi doar o zi de ieşit din casă sau doar de socializare. Umanul se bucură şi se împlineşte dacă are un scop, pe termen scurt sau lung.

Luna Stresului Instant

11

CUM SĂ FACI FAŢĂ STRESULUI IMEDIAT



Disiparea stresului Exemple de factori de stres des întâlniţi

Gestionarea stresului instantaneu

Scopul stresului şi reacţia la stres

Un Pilot Automat pentru stresul instantaneu: „Schimbă”.

Această Lună va stabiliza Planeta Lumii Reale prin abordarea stresului instantaneu sau subit.

Scopul stresului şi reacţia la stres

Stresul este o reacţie sănătoasă, menită să fie inconfortabilă. E modalitatea naturii de a-ţi da de ştire că ceva nu e bine şi trebuie să acţionezi pentru îndreptare. Stresul se poate manifesta ca agresiune, nerăbdare, dispoziţie proastă, anxietate ş.a.m.d. Acestea sunt câteva dintre semnele stresului. Conştientizarea faptului că simptomele sunt rezultatul acţiunii unui agent stresant este primul pas în înlăturarea stresului.

În timpul reacţiei de stres, corpul secretă mai multe substanţe chimice pentru a te avertiza, cele mai importante fiind adrenalina şi cortizolul. Stresul poate fi fizic sau psihologic. Un exemplu de stres fizic este când ne deshidratăm. Corpul reacţionează, prin crearea unei stări de disconfort şi de sete. Bei apă, ceea ce îndreaptă situaţia şi elimină stresul. Stresul psihologic ar trebui abordat într-un mod similar, aşa că, atunci când trăieşti stresul, ar trebui să cauţi o metodă constructivă de a-l aborda adecvat. Ai de ales: ori reacţionezi la stres, ori îl rezolvi. Indiferent ce stres poate apărea din senin, există un mod de a-l rezolva.

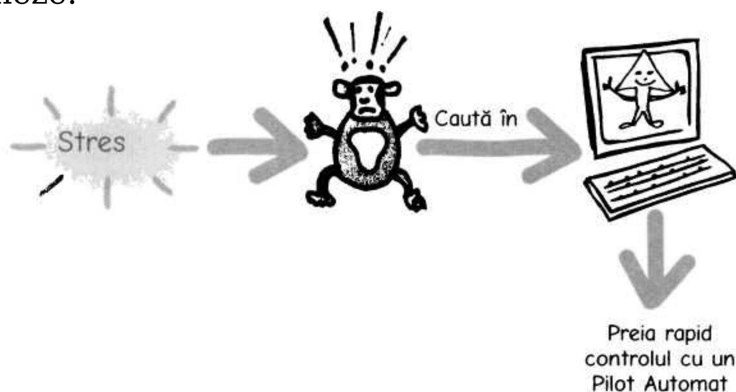
Idee principală în cazul stresului, nu te mulţumi să reacţionezi, abordează-l constructiv.

Când apare stresul, Cimpanzeul va acţiona cu siguranţă primul, deoarece toate intrările de informaţii sunt filtrate mai întâi de el. Nu e posibil să opreşti acest lucru, iar în anumite circumstanţe îţi poate salva viaţa! Aşa că prima reacţie pe care o vei avea va fi cea a Cimpanzeului. E foarte important să conştientizezi acest lucru şi să îl accepţi ca fiind normal şi sănătos, deşi uneori este contraproductiv. Recunoaşterea faptului că reacţia

este a Cimpanzeului te poate opri să te critici pe tine.

În situaţii de stres, Cimpanzeul va intra în modul Luptă, Fugă sau îngheţ, în funcţie de cum interpretează el că ar fi mai bine. Ai nevoie să recunoşti cum reacţionează Cimpanzeul tău la stres, deoarece fiecare este diferit. Un Cimpanzeu agresiv care intră în modul Luptă îşi poate orienta agresivitatea sau iritabilitatea produsă de stres către cei din jur. Un Cimpanzeu care îngheaţă în caz de stres de fapt neagă existenţa stresului şi speră că problema va dispărea singură. Cimpanzeul care foloseşte Fuga va evita problema, va refuza să o înfrunte şi se va retrage, adesea cu speranţa că o va rezolva altcineva pentru el. Niciuna dintre aceste reacţii nu este modul ideal de a aborda stresul, chiar dacă uneori funcţionează!

Ce ne dorim să dezvoltăm este o modalitate de a opri Cimpanzeul să preia controlul. Pe măsură ce Cimpanzeul caută în Computer înainte de a acţiona, avem nevoie de un Pilot Automat, un program eficace în Computer, care este foarte exersat şi gata de a fi lansat. Aminteşte-ţi, Computerul este de 20 de ori mai rapid decât Cimpanzeul, aşa că, în cazul în care Computerul este pregătit cu un Pilot Automat, Cimpanzeul nu va avea nicio şansă să acţioneze.



Idee principală

Un Pilot Automat poate gestiona cel mai bine stresul instantaneu.

Lucrurile care pot face Cimpanzeul să se oprească

din drum când e stresat brusc sunt:

Recunoaşterea faptului că Cimpanzeul e cel care reacţionează;

Încetinirea gândirii (pentru a permite implicarea Umanului);

Distanţarea de situaţie;

Obţinerea unei perspective mai largi;

Formularea unui plan.

Un Pilot Automat care se bazează pe ideile de mai sus va ajuta la rezolvarea stresului.

De câte ori suntem stresaţi, în mod subit reacţionăm emoţional, uneori având timp de gândire, alteori nu. Schema de mai jos are nevoie de modificări pentru a ţi se potrivi ţie sau circumstanţelor tale, dar principiile sunt aceleaşi pentru rezolvarea oricărui tip de stres.

O schiţă pentru un Pilot Automat de rezolvare a stresului subit în continuare avem şapte paşi care te vor ajuta să abordezi stresul. Ne vom uita la ei unul câte unul, dar iată-i mai întâi aici, în ordinea în care îi vom parcurge.

Recunoaştere şi schimbare;

Butonul de pauză;

Evadarea;

Elicopterul şi perspectiva mai largă;

Planul;

Reflecţie şi activare;

Zâmbetul.

Pasul 1: Recunoaştere şi schimbare

Mai întâi trebuie să recunoşti că eşti stresat. Acest lucru nu este atât de simplu pe cât pare. Cel mai bun semnal că eşti stresat e când Cimpanzeul îţi dă senzaţii sau sentimente care nu îţi plac, oricare ar fi acestea. De exemplu nelinişte, furie, ghem în stomac, vigilenţă, teamă ş.a. De îndată ce conştientizezi că eşti stresat, trebuie să activezi Computerul.

Cel mai bun mod de a instala un Pilot Automat este să ai un cuvânt sau o acţiune pentru a trezi Computerul. De exemplu, folosirea cuvântului „schimb”, imediat ce apar

senzaţiile. Acest cuvânt va trezi Computerul şi va activa Pilotul Automat, care este: „Îmi propun să-mi SCHIMB reacţia imediată la stres”. Astfel, cuvântul „schimb” ne reaminteşte că, de data aceasta, vom face ceva diferit şi nu vom merge doar pe mâna Cimpanzeului şi a Gremlinilor, ci vom alege să folosim Umanul şi Piloţii Automaţi.

Pasul 2: Butonul de pauză

După cei ai trezit Computerul folosind cuvântul „schimb”, trebuie să opreşti Cimpanzeul din gândirea lui şi să-ţi iei o pauză pentru a te calma. Unul dintre modurile cele mai simple de a face acest lucru e să îţi imaginezi în Computerul tău un buton pe care scrie Pauză şi care îl face pe Cimpanzeu să îngheţe, pe care îl apeşi când îţi dai seama că reacţionează Cimpanzeul. Acest lucru îi va oferi Umanului timpul necesar pentru a interveni în procesul de luare a deciziei în ceea ce priveşte stresul.

Idee principală

Ori de câte ori vrei să opreşti Cimpanzeul, încetineşte-ţi gândirea. Acest lucru va funcţiona în TOATE situaţiile. E un alt mod excelent de gestionare a Cimpanzeului.

Pasul y Evadarea

Dacă e posibil, depărtează-te de situaţie. Acest lucru te ajută să iei distanţă. Dacă poţi face acest lucru în mod fizic, atunci pleacă din zonă şi adună-te. Dacă nu poţi pleca, atunci relaxează-te şi refugiază-te în propria lume din mintea ta. De exemplu, dacă eşti lângă cineva care a spus ceva deranjant, atunci explică-i persoanei că ai nevoie de ceva timp de gândire înainte de a-i răspunde. Nu-ţi fie teamă să fii asertiv dacă ai nevoie de timp de gândire.

Pasul 4: Elicopterul şi perspectiva mai largă Imaginează-ţi că te-ai suit într-un elicopter care a decolat şi acum zboară deasupra situaţiei. Poţi privi în jos şi îţi poţi forma o imagine despre ce se întâmplă. Imaginează-ţi toată viaţa ta ca o linie de la start la finiş şi vezi unde te afli în acel moment anume. Întreabă-te: „Cât de importantă este această situaţie pentru restul vieţii mele?”; „Situaţia asta

va dura la nesfârşit sau va trece şi lucrurile se vor schimba?”; „Care simt lucrurile cu adevărat importante din viaţa mea, este acest lucru printre ele sau le-a schimbat în vreun fel?”

Aminteşte-ţi că toate lucrurile din viaţă vor trece. În curând

9 9 9

te vei uita înapoi la acest moment ca la o amintire îndepărtată. Foarte puţine lucruri în viaţă sunt importante pe termen lung.

Pasul y. Planul

Acum treci la formularea unui plan de reducere a stresului. Aminteşte-ţi că vrei să gândeşti cu Umanul, aşa că începe întotdeauna cu tine! întreabă-te cum poţi reacţiona diferit şi dacă acel mod ar fi productiv? Poţi schimba modul în care vezi situaţia şi ar putea acest lucru să o modifice? apoi analizează situaţia şi circumstanţele şi vezi dacă şi acestea pot fi schimbate. Ce poţi face practic pentru a schimba situaţia şi ce lucruri trebuie să accepţi şi să te descurci cu ele?

Întotdeauna evită interacţiunea cu ceilalţi până când te lămureşti în ceea ce te priveşte pe tine şi situaţia. Apoi priveşte oamenii implicaţi şi întreabă-te dacă ei te pot ajuta sau dacă tu poţi să îi sprijini.

Stabileşte ce poţi controla şi ce nu. De obicei, poţi controla totul în ceea ce priveşte propria ta persoană şi reacţiile tale, poţi controla câteva dintre circumstanţe, dar nu îi poţi controla pe ceilalţi. Acceptă acest lucru!

Pasul 6: Reflecţie şi activare

Dacă ai creat acum timpul şi spaţiul pentru a permite Umanului să gândească, poţi reflecta înainte să acţionezi. Întreabă-te pe cine ai vrea să pui la comandă? Vrei ca Umanul sau Cimpanzeul să gândească şi să acţioneze? Aceasta este o alegere pe care o poţi face. Activează-ţi planul. Schimbă ce poate fi schimbat şi controlează ce poate fi controlat. Nu sta deoparte pasiv. Nu e nimic mai puţin constructiv decât o victimă autodesemnată – nu

permite acest lucru. Dacă chiar nu poţi face faţă, roagă pe cineva potrivit să te ajute.

Pasul 7: Zâmbetul

Zâmbeşte când poţi. În funcţie de cât de serioasă este situaţia, încearcă să vezi partea bună a lucrurilor. Râzi de tine dacă ai reacţionat exagerat.

Idee principală

Să te amuzi de tine, sau de situaţii, este unul dintre modurile cele mai eficiente de a elibera Cimpanzeul de stres.

Cu siguranţă, dacă situaţia este foarte serioasă şi cu potenţialul de a-ţi afecta viaţa, atunci trebuie să-ţi permiţi să suferi şi să accepţi sprijinul prietenilor tăi. Nu e nimic în neregulă cu suferinţa, este un mod foarte sănătos de a te împăca cu dezastrele şi cu o inimă frântă.

Un exemplu al acestor paşi în acţiune

Imaginează-ţi că Eddie aşteaptă în staţia de autobuz să ajungă la un interviu pentru un loc de muncă pe care chiar şi-l doreşte. Autobuzul a întârziat 30 de minute şi Eddie devine agitat. Autobuzul soseşte, într-un final, dar este plin şi nu opreşte în staţie. Taxiurile trec foarte rar pe acolo, iar telefonul mobil al lui Eddie nu are semnal. Cimpanzeul lui devine isteric şi se înfurie. Cimpanzeul preia controlul şi răspunde natural, făcând ce ştie el mai bine. Dar nu prea este de ajutor. Aşa că putem acum încerca paşii pentru gestionarea acestui stres instant.

Pasul 1: Eddie recunoaşte că Cimpanzeul reacţionează şi acceptă că e un lucru de aşteptat din partea lui, dar nu este de ajutor. Îşi spune: „Schimb” pentru a-şi aminti să schimbe comportamentul de la o reacţie a Cimpanzeului cu Gremlini la o reacţie a Umanului cu Piloţi Automaţi.

Pasul 2: Eddie îşi imaginează un buton mare de pauză în capul său şi apasă pe el pentru a-şi încetini gândirea şi pentru a-i permite Umanului să se implice.

Pasul 3: în mintea sa, Eddie se retrage şi se distanţează de ceea ce se întâmplă.

Pasul 4: îşi imaginează un elicopter care îl duce deasupra scenariului în desfăşurare şi priveşte de sus pentru a avea o perspectivă mai largă. Deşi poate fi stresant în acel moment, poate vedea că, orice i s-ar întâmpla, viaţa merge mai departe şi orice se întâmplă acum poate avea puţină importanţă peste io ani. Sus, în aer, deasupra situaţiei, se întreabă dacă ar fi cu adevărat sfârşitul lumii dacă nu primeşte acea slujbă. Răspunsul este: „Nu, nu este” şi, deşi ar fi foarte neplăcut, poate trece peste dezamăgire şi consecinţe, deoarece este un Uman adult, nu un Cimpanzeu sau un copil. El ştie, de asemenea, că încă poate face ceva în legătură cu situaţia şi nu trebuie să îi permită Cimpanzeului să gândească în termeni de catastrofă.

Pasulf: Acum trece în modul Uman şi se întreabă: „Ce pot face în legătură cu situaţia aceasta?” El răspunde: „Pot alege emoţia pe care mi-o doresc şi să mă port ca un adult. Dacă sunt prea emoţional, lucrul acesta nu va ajuta cu nimic, cu atât mai puţin pe mine. Nu mă pot gândi la nimic practic ce aş putea face în acest moment – trebuie să accept asta. Pot alege să accept situaţia în loc să continui să spun: «Dar dacă...» sau «Asta nu trebuia să se întâmple» sau, şi mai rău, «Viaţa ar trebui să fie corectă»”.

Pasul 6: Eddie decide să pună Umanul la conducere şi decide să îşi schimbe abordarea emoţională a situaţiei. Gândind practic, analizează opţiunile de a aştepta, în speranţa că va mai veni un autobuz sau de a merge acasă pentru a suna persoana care a organizat interviul.

Pasul 7: în ciuda dezamăgirii, reuşeşte să zâmbească şi să fie recunoscător că soarele va răsări şi mâine. Rămâne concentrat pe soluţie, şi nu pe problemă.

Bineînţeles că tu, dacă ai fi în locul lui Eddie, ai alege, poate, să reacţionezi diferit sau să abordezi diferit situaţia. Este doar un exemplu despre cum s-ar putea derula lucrurile. Cu siguranţă, posibilităţile sunt infinite. Ideea principală este că el a hotărât să acţioneze ca Uman, şi nu precum Cimpanzeu, şi, în ciuda obstacolelor, să

aleagă emoţiile pozitive.

Opţiuni indiferent de gravitate

Scenariul de mai sus nu a fost o situaţie gravă, dar ce se întâmplă când se petrece o criză adevărată?

Imaginează-ţi un tânăr care a avut un accident de motocicletă şi a rămas paralizat de la brâu în jos. Din păcate, acesta nu este un eveniment atât de rar. Cum face faţă unei asemenea crize?

De data aceasta, când se suie în elicopter şi încearcă să vadă lucrurile în perspectivă, imaginea nu este prea bună. Toată viaţa lui s-a schimbat, şi nu în mai bine. Ar fi complet nerezonabil ca să îi spună cineva să vadă lucrurile într-o perspectivă mai largă şi să zâmbească. El va trebui să treacă printr-o perioadă de doliu.

Cu toţii reacţionăm diferit la aceeaşi situaţie, aşa că nu există corect sau greşit când vorbim despre o criză serioasă. E vorba despre înţelegerea propriului tău răspuns şi despre luarea de decizii privind modul în care vrei să gestionezi situaţia. Paşii simpli descrişi sunt de ajutor pentru crize minore şi pentru stresul subit şi trecător, dar trebuie modificaţi pentru stresul major şi incidentele grave. Libertatea de a parcurge perioada de doliu în ritmul tău propriu, precum şi în modul în care tu vrei să o faci, îţi sunt specifice. Cel mai bine e să treci prin perioada de doliu, deoarece e foarte probabil să parcurgi anumite etape identificate care au nevoie de timp. Dar va veni un moment în care vei ieşi din doliu şi, când momentul este potrivit, poţi merge mai departe. Vei ajunge la etapa în care trebuie să te confrunţi cu situaţia şi să iei o decizie, indiferent de cât de greu este. Pentru tânărul nostru decizia va fi foarte dificilă. Poate fi furios sau trist şi ar avea o viaţă plină de amărăciune sau poate decide să meargă mai departe, indiferent de dificultăţi, şi să se bucure de viaţă cu fericire şi împlinire, după cum au făcut mulţi alţi tineri aflaţi în această situaţie.

După atâţia ani în care am văzut persoane care trec prin situaţii şi evenimente de viaţă dramatice, simt

impresionat de cei care aleg să ia ce e mai bun din situaţie şi îşi revin zâmbind şi optimişti. Oricât de crud ar părea, încă mai ai alegerea să accepţi şi să revii la fericire sau să rămâi acolo unde eşti şi să trăieşti cu amărăciune şi furie. De obicei, e mai uşor să te agăţi de furie decât să treci prin etapele doliului, dar furia nu ajută pe nimeni.

Disiparea stresului

AMP – Puterea electricităţii

Uneori nu este atât de uşor să mergi mai departe, pentru că Cimpanzeul nu va fi de acord să meargă mai departe şi nu va face acest lucru până când nu îl ajuţi şi nu îi dai o direcţie nouă. Capacitatea de a merge mai departe poate fi văzută ca un proces alcătuit din trei părţi. îl numesc puterea electricităţii – AMP. E vorba de puterea de a Accepta şi de a Merge mai departe cu un Plan.

AMP se referă la ceva neplăcut pe care trebuie să îl accepţi. Poate fi o nedreptate, un eveniment care ţi-ai dorit să nu se întâmple sau o rană emoţională sau fizică.

Acceptă – pentru a accepta ceva neplăcut poate fi de ajutor să te descarci vorbind despre cazul tău. Asta înseamnă să exprimi Cimpanzeul, descărnând emoţiile provocate de situaţia neplăcută. Trebuie să faci asta ori de câte ori este nevoie şi să nu îţi blochezi emoţiile. Blocarea emoţiilor (încercarea de limitare a unui Cimpanzeu supărat) e probabil cel mai rău lucru pe care poţi să-l faci, deoarece Cimpanzeul se va întoarce să te atace pe tine şi pe ceilalţi. Nu este un gest inteligent, este prostesc. Descărcarea emoţională va slăbi stresul şi vei începe să te destinzi. Aminteşte-ţi primul „Adevăr al Vieţii” şi trăieşte conform cu el: „Viaţa nu este corectă”. Nu-l spune doar, trăieşte-l!

Mergi mai departe – stabileşte că ai permis suficientă exprimare a Cimpanzeului şi vrei să mergi mai departe. Nu te opri până nu simţi că eşti pregătit să mergi mai departe. Când eşti pregătit, întreabă-te ce vrei să faci acum. Ai doar două opţiuni: să rămâi acolo unde eşti şi să ţii problema în viaţă sau să limitezi pierderile, să formulezi un plan nou şi

să porneşti mai departe. Este, ca întotdeauna, alegerea ta.

Plan – este CRUCIAL pentru a merge mai departe. Nu poţi merge mai departe fără un plan, altfel te vei întoarce la aceeaşi problemă, cu aceleaşi emoţii şi aceeaşi situaţie iar şi iar. Planul te va duce mai departe, în afara ciclului tentativelor de a accepta ceva ce pare nedigerabil. Planul trebuie să se refere la modul în care îţi vei schimba emoţiile, precum şi alte elemente practice.

Începe întotdeauna de la punctul de plecare

Pornirea din locul nepotrivit produce foarte mult stres. Dacă porneşti de unde te afli şi cu ce ai acum şi mergi mai departe vei resimţi încurajare şi răsplată pe măsură ce avansezi către obiectivul tău. Dar mulţi oameni încep de unde vor să fie şi de la ce vor să aibă şi apoi se uită cât de departe sunt, ceea ce îi demoralizează. Pentru ei fiecare zi se măsoară în cât de departe simt şi cât de multe le lipsesc. De exemplu, să presupunem că ţi-ai rupt piciorul şi doctorul ţi-a spus că îl vei putea folosi pe deplin doar peste trei luni. Dacă accepţi că începi de unde eşti şi cu ce ai, atunci vei spune: „În fiecare zi e mai bine, iar procesul de vindecare avansează”. Umanul va fi la conducere şi în mintea ta se eliberează substanţele bunei dispoziţii.



Dacă începi de unde vrei să fii şi cu ce vrei să ai, vei spune: „Vreau să fiu din nou bine şi să nu am nicio problemă cu piciorul”. În fiecare zi vei resimţi cât de departe eşti, iar acest lucru va face ca să preia Cimpanzeul comanda; în mintea ta se eliberează substanţele nefericirii, care te vor stresa, iar cele trei luni vor părea o veşnicie.

Dacă lucrurile nu merg bine sau ai dat greş, tot ce poţi face este să porneşti de unde te afli şi cu ce ai şi apoi să începi din nou.

Călătoria în timp

Un mod creativ de a face faţă stresului este folosirea unei maşini a timpului. Dacă eşti îngrijorat sau stresat în legătură cu ceva, imaginează-ţi că mergi în viitor, peste zece ani, cu o maşină a timpului şi te uiţi înapoi la situaţia din prezent, întreabă-te cum ţi-ar fi plăcut să acţionezi şi ce ţi-ar fi plăcut să spui. Întreabă-te dacă stresul legat de situaţie a ajutat. După ce ai răspuns în mintea ta, te poţi întoarce în timpul prezent, ca să te porţi aşa cum vrei.

Câteva exemple de factori de stres des întâlniţi

Stresul este un răspuns foarte individual, deoarece ne stresează lucruri diferite. Stresul individual este aproape întotdeauna în legătură cu modul în care percepi

situaţia şi cu convingerile pe care le ai, care duc la interpretarea unei ameninţări. Acesta e principalul motiv pentru care oamenii resimt niveluri diferite de stres când se confruntă cu aceeaşi problemă. În mod ironic, cea mai mare sursă de stres şi de probleme pe care o vei înfrunta vine de la tine, iar cea mai mare sursă de ajutor pentru soluţiile acestor probleme este tot în tine.

Luarea deciziilor

Lipsa luării deciziilor este una dintre cauzele cele mai frecvente ale stresului în viaţa de zi cu zi. Nu e foarte greu să înveţi să iei decizii şi să te ţii de ele, cu condiţia să recunoşti că eşti deturnat de Cimpanzeu când nu reuşeşti să iei o decizie şi să înveţi să fii mai ferm cu el. Poate fi de ajutor să laşi să treacă o noapte până iei decizia. Aminteşte-ţi: dacă trebuie să decizi ceva şi nu mai ai de unde să primeşti informaţii, atunci e momentul potrivit să te hotărăşti. Poate fi de ajutor să îi explici Cimpanzeului că e rezonabil să îşi dorească să nu greşească, dar nu e realist să creadă că ia întotdeauna cele mai bune decizii. Poate fi util şi să îi spui Cimpanzeului că, deşi Cimpanzeii şi copiii nu pot suporta consecinţele, Umanul adult poate trăi cu ele şi le poate face faţă.

Unii Cimpanzei au dificultăţi mari în luarea deciziilor. Acest lucru e normal, în afara cazului în care Cimpanzeul mai face un pas şi începe să îşi reproşeze lucruri de genul: „Cât de prost pot fi”, „Ceva e în neregulă cu mine” sau altă afirmaţie de genul ăsta. Din fericire, Umanii pot lua decizii mai uşor dacă îşi pot gestiona Cimpanzeii.

Decizia – dilema bomboanelor

Imaginează-ţi că ai în faţa ta două bomboane. Una este verde şi alta galbenă. Ţi se cere să alegi una, fără nicio consecinţă. E uşor: durează doar un moment să alegi una dintre bomboane.

Acum imaginează-ţi că ţi se cere din nou să alegi, dar de data asta există consecinţe. Dacă alegi bomboana care trebuie vei primi orice lucru ceri. Dacă alegi bomboana greşită, vei pierde un lucru la care ţii cel mai mult. Acum

alegerea este mult mai grea. Motivul este evident: consecinţele sunt serioase şi vor avea impact asupra vieţii tale. Stresul provine de la consecinţe, şi nu de la procesul de luare a deciziei.

Problema este, în acest caz, că logica dispare fără urmă când Cimpanzeul preia controlul. Nu există alte informaţii pe care să le poţi obţine, iar amânarea nu va avea vreun efect, deoarece alegerea va fi întotdeauna aleatorie. Cimpanzeul nu îţi va permite să alegi, deoarece se gândeşte la consecinţe. Va derula în minte aceleaşi consecinţe şi nu îţi va permite să mergi mai departe. Folosind logica, Umanul poate lua rapid decizia; el a raţionat că ar putea alege să-şi scurteze chinul şi să înfrunte consecinţele, deoarece nu există informaţii suplimentare pe care să le poată obţine.

În asemenea circumstanţe, Cimpanzeul va face două lucruri. Te va opri să iei decizii de teama de a nu greşi şi va face consecinţele să pară catastrofice, chiar dacă nu sunt, pentru a te opri în loc. Cel mai bun mod de a rezolva problema este de a pune la punct o rutină pentru luarea deciziilor, pentru ca ea să devină un Pilot Automat.

Calea luării deciziilor

Mai întâi adună toate informaţiile posibile care îţi vor permite să iei decizia.

Acceptă faptul că anumite informaţii ar putea să nu fie niciodată disponibile şi unele vor apărea prea târziu – aşa că ignoră acest fapt, deoarece nu poţi face nimic în privinţa asta.

Analizează consecinţele fiecărei alegeri şi vezi dacă vreuna dintre ele e mai serioasă – acceptă faptul că oricare dintre alegeri va avea consecinţe.

Spune-i Cimpanzeului să nu mai transforme decizia într-o catastrofă şi distanţează-te un pic – fii ferm şi elimină sau stăpâneşte emoţiile.

Dacă este adecvat, încearcă să te amuzi de tine şi de situaţie – e mai bine decât să plângi.

Dacă încă nu te poţi decide, înseamnă că nu e foarte

mare diferenţă între cele două opţiuni, aşa că dă cu banul şi asumă-ţi consecinţele.

Încercarea de a menţine lucrurile la fel

Una dintre cauzele generatoare de stres apare din neacceptarea de către oameni a faptului că viaţa şi lumea simt într-o stare constantă de curgere, iar lucrurile nu rămân niciodată la fel.

Relaţiile sunt un exemplu foarte bun. În fiecare zi, relaţia noastră cu altă persoană se schimbă câte puţin deoarece, ca şi tine, circumstanţele s-au schimbat un pic. Dacă te aştepţi ca relaţia ta să rămână exact cum era în ziua în care v-aţi întâlnit prima dată, atunci te poţi trezi, într-o bună zi, supărat sau dezamăgit. Adeseori avem aşteptări nerealiste de la relaţii şi nu recunoaştem că se vor schimba cu timpul.

La fel se întâmplă şi cu locurile de muncă. Nu te poţi aştepta să ai un loc de muncă pe viaţă sau ca acelaşi loc de muncă să fie constant. Oamenii adesea se supără sau se înfurie când nu le este garantat locul de muncă sau un post fix, dar acestea sunt de fapt aşteptări nerealiste.

Cimpanzeul tău şi nesiguranţa lui sunt la baza acestei nevoi de elemente fixe în viaţa ta. Umanul tău trebuie să educe Cimpanzeul. Ideea principală este că, dacă ai aşteptarea ca orice lucru din viaţa ta să rămână constant, e foarte probabil ca acest lucru să se transforme într-o sursă de stres când va suferi schimbări. Pentru a elimina stresul trebuie să trăieşti aici şi acum, să accepţi că schimbările sunt normale şi să lucrezi cu ele pentru viitor.

Aşteptările nerealiste în completarea acceptării faptului că nimic nu este static în viaţă se află dezvoltarea de aşteptări realiste privind oamenii şi evenimentele. Am mai discutat despre acest lucru când am povestit despre Gremlinul aşteptărilor nerealiste, aşa că acum doar îl rememorăm. O sursă frecventă de stres apare când o persoană are aşteptări rigide despre ce ar trebui să se întâmple sau ce ar fi trebuit făcut. Aşteptările realiste şi

productive de la lumea în care trăim şi de la oamenii cu care o împărţim vor reduce considerabil nivelurile de stres.

r – i

Necunoaşterea diferenţelor dintre pui şi boboci 1

I Unele tipuri de stres trebuie descoperite! Imaginează-ţi, i următoarea situaţie: i i o cloşcă a fost pusă într-un ţarc împreună cu puii ei 1 şi apoi aici a fost adusă o vulpe. Aceasta a început să dea 1, târcoale, încercând să prindă un pui. Mama cloşcă a. i ştiut, în mod instinctiv, ce să facă şi şi-a desfăcut aripile, i înfruntând vulpea. Puii s-au strâns sub aripile deschise i 1 ale mamei cloşcă şi au fost protejaţi. Cloşca a continuat 1 să înfrunte vulpea, coborându-şi capul şi ameninţând-o şi cu ciocul. Vulpea nu a putut prinde niciun pui, iar cloşca (i a rămas pe poziţii. Totul s-a terminat cu bine, iar vulpea i 1 a fost scoasă din ţarc. 1

Mai târziu au fost aduşi în ţarc şi câţiva boboci de 1, gâscă. Cloşca a preluat imediat responsabilitatea prote (i jării lor. Din nou a fost introdusă vulpea în ţarc. De data i aceasta şi bobocii au încercat să intre sub aripile întinse 1 ale cloştii. Dar erau prea mulţi pui de găină şi boboci ca 1. să încapă toţi, aşa că mulţi alergau care încotro. Cloşca a.

Încercat să îi adune pe toţi sub aripile ei, dar bineînţeles i că nu a reuşit. În acel moment, dându-şi seama că nu, i are nicio şansă, a lăsat şi puii, şi bobocii şi a zburat din i ţarc, expunându-i pe toţi atacului vulpii. 1

1 Putem învăţa o lecţie din aceste situaţii. Când înfrunţi i problemele şi responsabilităţile care apar în viaţă, e, i important să faci o distincţie între problemele care sunt i responsabilitatea ta (puii) şi problemele care sunt res.

1 ponsabilitatea altora (bobocii). Dacă începi să preiei problemele altora şi să îţi asumi responsabilitatea pentru (i ele, aşteaptă-tesăfiistresat. Nu numai că nu vei reuşi să i 1 îi ajuţi pe ceilalţi, dar vei eşua şi în rezolvarea propriilor 1 probleme. Fii atent ia bobocii din viaţa ta! i Nu

spun că nu ar trebui să îi ajutăm şi pe ceilalţi, dar (i spun să ai grijă să nu începi să îţi însuşeşti problemele i 1 altora. De exemplu, încercarea de a-ţi asuma responsa1 bilitatea pentru cineva care are o tulburare de alimentai ţie sau o dependenţă de alcool nu este o idee bună, (i deoarece încerci să controlezi ceva ce nu poate fi control 1 lat, şi anume voinţa lor. Însă, pe cât poţi, sprijină-i în 1 timp ce se ajută pe ei înşişi.

Rezumatul ideilor principale

Construieşte aşteptări realiste şi aminteşte-ţi lucrurile evidente: viaţa nu e corectă, stresul va apărea, lucrurile vor merge prost.

„Schimb" reprezintă o schimbare comportamentală şi înseamnă că îţi vei muta reacţia automată de stres de la Cimpanzeu şi Gremlini la Uman şi Piloţi Automaţi.

Să fii proactiv înseamnă să priveşti înainte şi să eviţi stresul evident atunci când poţi.

AMP înseamnă Acceptă şi Mergi mai departe cu un Plan şi te ajută să depăşeşti situaţiile problematice.

Când apare stresul, caută în mod activ soluţii de eliminare a lui.

Aproape toate situaţiile sunt stresante din punct de vedere emoţional doar dacă le permiţi să fie.

Exerciţiu sugerat:

Planificarea stresului

Un plan bine exersat

Pune pe hârtie planul de acţiune în lucrul cu stresul imediat. Încearcă să-l exersezi folosind imaginaţia, gândindu-te la situaţii stresante şi la modul în care vei reacţiona în baza noului plan. Parcurge situaţiile în mintea ta şi gândeşte-te cum se vor încheia toate cu un rezultat mai productiv.

Exersarea duce la perfecţiune în cazul oricărei forme de stres exersează încetinirea gândurilor ca modalitate de gestionare a Cimpanzeului.

De exemplu, dacă cineva spune ceva ce îţi provoacă o reacţie emoţională, încearcă să îţi încetineşti reacţiile

folosind „schimb” şi „butonul de pauză”, aşa cum sunt descrise în acest capitol, trecând la gândirea calmă, raţională, a Umanului. Încetinirea reacţiilor va permite Umanului să aibă şansa de a funcţiona, prevenind reacţiile impulsive ale Cimpanzeului. Transformarea acestui proces într-un obicei va consolida acest Pilot Automatân Computer.

Luna Stresului Cronic

12

CUM SA FACI FAŢĂ STRESULUI PE TERMEN LUNG

Stresul cronic:

Responsabilitate

Ce este de fapt?

Identificare

Prevenire

Rezolvare

Generoi de propria persoană



Gzr\zrex\ de circumstanţe

Gznzrot de ceilalţi

Ce se întâmpla dacă tot greşeşti?

Cum să prinzi o maimuţa

Această Lună te va ajuta să stabilizezi lumea în care trăieşti încercând să faci faţă stresului cronic.

Responsabilitate

Acest capitol te provoacă să cauţi cu atenţie în tine pentru a găsi soluţiile de rezolvare a stresului cronic. Asumă-ţi responsabilitatea de a găsi soluţiile pentru stresul tău. Punctul de plecare e să te uiţi la tine şi să nu dai vina pe ceilalţi sau pe circumstanţe.

Ce este stresul cronic?

Când cineva a fost stresat o perioadă mai lungă,

învaţă să trăiască cu acel stres, care se cronicizează. Corpul poate face schimbări în structura sistemelor, astfel că unele mecanisme hormonale şi chimice sunt alterate. Acest lucru poate produce efecte nocive asupra sănătăţii persoanei, generând o slăbire a sistemului imunitar şi apariţia bolilor. Stresul cronic duce, adesea, la depresie şi anxietate. Dacă ai de gând să te ocupi de tine la modul serios, trebuie neapărat să elimini stresul cronic. Dacă eşti foarte puternic stresat ar trebui să cauţi ajutorul unui medic.

Identificarea stresului cronic

Simptomele stresului cronic sunt uşor de recunoscut odată ce ştii după ce să te uiţi.

Unele simptome frecvente ale stresului cronic includ: [9]

Unele dintre acestea sunt şi simptomele altor tulburări, dar, dacă unele dintre ele sunt constante, ar trebui să rezolvi cauza.

Alte zone în care ai putea interveni pentru prevenirea stresului cronic sunt:

Utilizarea rezonabilă a timpului;

Asertivitate;

---

9 Senzaţie constantă de oboseală;

Răbdare limitată;

Lipsa simţului umorului;

Anxietate sau îngrijorare fără niciun motiv aparent;

Anxietate sau îngrijorare pentru lucruri mărunte;

Incapacitatea de relaxare;

Idei paranoice;

Sentiment al urgenţei tuturor lucrurilor;

Depresie sau plâns facil;

Incapacitate de a înfrunta dificultăţile de la locul de muncă sau opiniile diferite ale prietenilor;

Sarcinile mici par mult mai mari;
Tulburarea somnului.

Aşteptări realiste;

Asumarea responsabilităţii pentru lucrurile pentru care eşti responsabil şi nimic altceva!;

Rezolvarea problemelor pe măsură ce apar;

Liniştirea constantă a Cimpanzeului, având grijă de el;

Recunoaşterea unei probleme potenţiale;

Recunoaşterea propriilor limite;

Căutarea timpurie a unui ajutor adecvat;

Discuţii cu alţii despre situaţiile stresante.

Când oricare dintre aceste zone a ieşit de sub control, aproape garantat vei descoperi un amestec de activitate a Cimpanzeului şi Gremlinilor.

Prevenirea apariţiei stresului cronic

După cum există modalităţi de prevenire a stresului acut, există şi modalităţi de reducere a şanselor de evoluţie a stresului cronic. Stresul cronic apare când nu înfruntăm situaţiile stresante şi începem să le acceptăm ca fiind normale. Această „normalitate" devine o modalitate acceptată de a aborda şi a rezolva stresul, dar e distructivă şi contraproductivă. Cu alte cuvinte, acum avem Gremlinii resemnării şi strategii ineficiente introduse în Computer.

De exemplu, imaginează-ţi o persoană la un loc de muncă unde programul ar trebui să se termine la ora cinci. Într-una dintre zile se pregăteşte să plece, când managerul o întreabă dacă nu ar putea să mai rămână să termine o sarcină. Este de acord să rămână până la ora şase. În ziua următoare, treaba la care lucra nu este terminată, aşa că stă până la ora şapte ca să o finalizeze. Acest tipar devine acum norma acceptată, în loc să fie o excepţie de moment. Problema este că, dacă persoana ar spune că, mai degrabă, pleacă acasă şi termină treaba mâine, ar începe să se simtă vinovată. Cimpanzeul său spune: „Nu putem lăsa baltă grupul acum, nu?" Ei bine, după cum ştim cu toţii, nu e vorba despre grupul de apartenenţă. Este vorba despre locul de muncă şi despre colegii de muncă. E mai important să avem grijă de Cimpanzeu, ducându-l acasă şi

având grijă de adevăratul grup de apartenenţă, decât să muncim pentru a-i mulţumi pe colegii de lucru.

Dar Cimpanzeul caută în Computer şi găseşte un Gremlin. Gremlinul îi spune că e de aşteptat să muncească până târziu şi că acest lucru este acceptabil, prin urmare Cimpanzeul resimte şi mai multă presiune. El generează resentimente pe măsură ce realizează că se prinde singur în capcană. Stresul apare în tablou, încercând să îi spună Cimpanzeului să meargă acasă, pentru că nu este acolo unde ar trebui. Cimpanzeul, bineînţeles, rămâne cu falsul grup, sub ochiul vigilent al Gremlinului.

Timpul trece, iar Cimpanzeul este în continuare stresat şi nu vede nicio cale de ieşire. E clar că, dacă facem un pas în afara poveştii, ceva trebuie să fie făcut pentru a opri stresul. El a început pentru că persoana nu a făcut ceva legat de stresul imediat. Pentru a elimina stresul cronic trebuie să înlocuim Gremlinul cu un Pilot Automat, iar acţiunea Cimpanzeului trebuie limitată folosind adevărul.

Rezolvarea stresului cronic

Dacă eşti stresat, poate fi de ajutor să fixezi în scris orice poţi considera ca o cauză a stresului sau element care contribuie la menţinerea lui. Derularea unor scenarii complicate în mintea ta de obicei nu este prea eficientă. Tinzi să te învârţi în cerc, în loc să abordezi şi să elimini factorii concreţi care contribuie la problemă.

Idee principală

Scrie toate problemele pe hârtie şi nu încerca să le rezolvi în minte.

Ca regulă principală, când ai o problemă care produce stres, împarte ariile de soluţionare în trei:

Propriile tale percepţii şi atitudini referitoare la problemă.

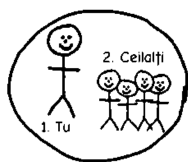
Circumstanţele şi cadrul problemei.

Ceilalţi oameni implicaţi în problemă.

Privind aceste trei zone individuale poţi, identifica un număr de motive pentru care a apărut de fapt stresul şi

poţi găsi soluţii pentru eliminarea lui.

zone care sunt sursele stresului



3. Circumstanțele

Dacă te simţi stresat şi nu eşti pregătit să îţi schimbi comportamentele sau convingerile, foarte probabil vei fi stresat şi în viitor, aşadar, va trebui să accepţi că e nevoie să te schimbi. De asemenea, e nevoie să elimini orice scuze şi justificări legate de motivele pentru care nu poţi elimina stresul. Uneori, indiferent ce faci, nu poţi obţine ceea ce doreşti, aşa că trebuie să accepţi şi să trăieşti cu acest lucru. Unele persoane nu pot face aceasta, deoarece au o percepţie a drepturilor, corectitudinii şi meritului personal peste care nu pot trece, aşa că îşi trăiesc vieţile într-o stare de luptă constantă împotriva lumii şi a celorlalţi. Stresul emoţional cronic apare adesea din aşteptările şi percepţiile tale despre lume, ceilalţi sau propria persoană. Să analizăm aceste trei surse potenţiale de stres cronic:

Stres cronic generat de propria persoană;

Stres cronic generat de circumstanţe sau evenimente;

Stres cronic generat de ceilalţi.

Stresul cronic generat de propria persoană

Stresul cronic provenind de la tine apare, de obicei, în urma activităţii Gremlinilor. Aceşti Gremlini sunt comportamente problematice învăţate, cum ar fi strategii ineficiente sau convingeri distructive învăţate, cum ar fi să te crezi mai prejos decât alţii. Unele probleme pot fi reduse la câteva observaţii simple:

Crearea propriei nefericiri

Adeseori întâlneşti oameni care îşi creează propria nefericire şi nu recunosc ce fac. Eddie este nepoliticos cu oamenii pe care îi întâlneşte. Apoi se plânge că se simte singur şi că nimănui nu-i pasă de el, ceea ce produce stres. El nu recunoaşte că propriul său comportament cauzează

problema. O regulă simplă: oamenii prietenoşi au prieteni.

Piste false

Sandra se simte stresată, deoarece se străduieşte să termine un curs de specializare, dar tot pică examenele. Spune că lucrul acesta se întâmplă deoarece trebuie muncească cu jumătate de normă şi profesorii nu sunt buni. E posibil să fie parţial adevărat, dar nu recunoaşte că acestea sunt scuze şi că ea sau nu depune suficient efort şi/sau cursul este prea solicitant pentru capacităţile ei şi/sau nu ştie cum să înveţe eficient. În acest caz, scuzele o opresc să înfrunte adevărata sursă a stresului şi să o rezolve. Sandra trebuie să înceapă cu ea însăşi şi să elimine Gremlinii, iar stresul va dispărea.

Sindromul ciupercilor

Când cultivi ciuperci, ele concurează pentru spaţiul disponibil. Una dintre ele va ajunge inevitabil în frunte. Devine cea mai mare ciupercă, aşa că, atunci când s-a maturizat, o culegi şi apare un spaţiu gol. Următoarea ciupercă îi va lua locul şi va creşte până umple spaţiul. O culegi şi pe aceasta şi povestea continuă la fel. Există întotdeauna o ciupercă pregătită să umple locul lăsat gol.

Unii oameni suferă de „sindromul ciupercilor”. În locul ciupercilor, ei cultivă îngrijorări. Dacă nu există nimic despre care să îşi facă griji, atunci inventează ceva. Ei nu pot opri acest

Gremlin foarte distructiv. Este un obicei distructiv învăţat. Nu e epuizant doar pentru ei, e deosebit de obositor şi pentru cei din jurul lor. Acest lucru se întâmplă pentru că ei transformă lucrurile în griji şi apoi le prezintă celorlalţi. Din păcate, răspunsul celorlalţi este, de obicei, iritarea, iar acest lucru face ca persoana care suferă de acest sindrom să se simtă singură, făcându-şi din nou griji, într-o stare de stres cronic.

Dacă recunoşti că suferi de Sindromul Ciupercilor, poţi opri acest Gremlin comportamental şi îl poţi elimina. E nevoie să instalezi peste el un program care justifică tot ceea ce se întâmplă.

Piloţii Automaţi care pot înlocui acest Gremlin ar putea fi:

Oamenii învaţă să trăiască preocupându-se de lucruri, dar nu permit îngrijorării să se instaleze, deoarece este o emoţie contraproductivă.

Oamenii acceptă că soluţiile problemelor au nevoie de timp şi este contraproductiv să îţi faci griji până când găseşti soluţia.

I

Cele mai multe griji sunt banale privite în perspectivă şi adesea se rezolvă singure.

Îngrijorarea nu face niciun bine.

Îngrijorarea este o alegere şi putem alege să nu ne facem griji-unul dintre cele mai puternice lucruri pe care îl poţi face este un pas în spate şi să râzi un pic de tine.

Relaxarea este o rezolvare eficientă a grijilor.

r -

1 Tehnici de relaxare 1

Aceste tehnici pot fi foarte utile şi poţi găsi multe metode. diferite online, în cărţi sau vorbind cu prietenii şi colegii. i pentru a afla cei-a ajutat. Merită să le cauţi şi să le încerci.

Porniri interne contradictorii

Un exemplu des întâlnit al pornirilor contradictorii se referă la mama care încearcă să ţină în echilibru munca şi familia şi e stresată, deoarece simte că nu reuşeşte. Avem de-a face cu instinctul maternal al Cimpanzeului şi cu dorinţa Umană de împlinire. Dacă acestea sunt abordate cum trebuie, atunci nu mai e nevoie de luptă, iar activitatea în cele două domenii se poate desfăşura suficient de bine.

Motive posibile pentru stresul Cimpanzeului ar putea fi:

Nu este realist privitor la ce poate realiza în aceste două capitole ale vieţii.

Nu a obţinut un echilibru potrivit.

Nu cere ajutorul persoanelor potrivite.

Nu acceptă că poate fi nevoie de un compromis în ambele capitole.

Se descurcă de fapt bine, dar nu poate accepta acest lucru, pentru că Cimpanzeul sau Umanul au o criză de vinovăţie inadecvată.

Toate aceste exemple demonstrează că stresul cronic este produs adesea doar de propria ta minte. Mai ales acest ultim exemplu demonstrează că există o multitudine de motive, foarte individuale, pentru care poţi fi stresat. Important e să te uiţi în interiorul tău şi să vezi dacă eşti prea dur cu tine sau dacă nu ai grijă de tine.

r – 1

1 Limitele şi antrenamentul emoţional 1

J Există o limită fizică a ceea ce oricare dintre noi poate J

I face, şi acceptăm acest lucru. Există şi o limită emoţio

L – J

nală a cât de mult putem duce şi ar trebui să acceptăm şi asta. Totuşi, după cum ne putem antrena corpul fizic şi ne putem îmbunătăţi condiţia fizică, ne putem antrena şi psihicul şi îmbunătăţi modul în care reacţionăm la emoţiile noastre.

Stresul cronic generat de circumstanţe sau evenimente

Când evenimentele te-au adus într-o situaţie stresantă, e o idee bună să dispui de un plan pentru a le aborda. Ca întotdeauna, începe cu tine şi verifică realismul aşteptărilor pe care le ai despre situaţie. Fii proactiv şi schimbă cât poţi sau vezi dacă există cineva care te poate ajuta şi cere-i acest lucru. Dacă toate acestea dau greş, treci la AMP (Acceptă, Mergi mai departe, Plan). Învăţarea acceptării unei situaţii va fi întotdeauna dificilă, dar uneori nu prea ai de ales. De exemplu, durerile de spate sunt o problemă dificilă, dar acceptarea faptului că recuperarea poate avea un parcurs imprevizibil este singura opţiune constructivă.

Stresul cronic generat de ceilalţi

Oamenii din viaţa noastră ne pot produce, în multe moduri, stres cronic. Ca întotdeauna, mai întâi uită-te la tine când ai de-a face cu ceilalţi şi reia capitolul Planeta Conectării pentru sfaturi privind comunicarea. Aminteşte-ţi că Cimpanzeul intră în discuţie cu atitudinea de câştigăm-sau-pierdem, în timp ce Umanul intră cu un plan de relaţie. Dedică timp pentru a reflecta asupra planurilor tale şi asigură-te că sunt centrate pe soluţie. Cei mai mulţi oameni simt rezonabili dacă îi abordezi în modul potrivit. Totuşi acceptă că anumite persoane nu sunt plăcute şi nu vor colabora cu tine pentru a rezolva diferendele.

Nu uita să mobilizezi sprijinul grupului tău de apartenenţă. El poate oferi sfaturi obiective şi încurajări, cu condiţia să le ceri. Când nu poţi rezolva diferendele cu o persoană, vezi dacă ar fi de ajutor vreo formă de mediere sau sprijin din partea unei terţe persoane. Dacă nu puteţi ajunge totuşi la o înţelegere, încearcă să limitezi interacţiunile.

Ce se întâmplă dacă tot greşeşti?

Aproape toată lumea se stresează şi reacţionează inadecvat la un moment dat, iar cea mai mare parte dintre noi nu rezolvăm stresul cu prea mare succes. Suntem cu toţii în aceeaşi barcă. Totuşi putem învăţa să îmbunătăţim modul în care abordăm stresul. Unele lucruri pe care le facem creează mai mult stres. Aşa că iată unele dintre ele.

Autopedepsirea şi vinovăţia

Nu te învinovăţi că nu faci faţă stresului. Acesta este un obicei inutil şi dăunător. Fiind doar un prost obicei, un Gremlin, îl poţi elimina. Încearcă să zâmbeşti, să te relaxezi şi să revii cu entuziasm. Poţi să faci doar cât de bine poţi tu, aşa că acceptă asta. Autopedepsirea şi autoînvinovăţirea sunt doi Gremlini inutili şi distructivi. Nu au niciodată nimic constructiv de oferit. Aminteşte-ţi că, dacă nu reuşeşti, înseamnă că ai fost deturnat de Cimpanzeu. Nu tu dai greş!

„Cum”, nu „de ce” încearcă să nu continui să întrebi

„de ce” şi apoi să oferi explicaţii false, de exemplu: „De ce mă simt tot timpul nefericit?” întrebările „De ce?” pot fi folosite, dar de obicei sunt orientate către trecut şi neconstructive.

Întreabă, în schimb: „Cum?” întrebările de acest gen sunt de planificare şi tind să fie constructive. De exemplu: „Cum voi face faţă propriilor emoţii şi cum voi deveni fericit?” este o întrebare constructivă şi mult mai bună decât: „De ce mă simt nefericit şi stresat?” „De ce s-a întâmplat asta” poate fi înlocuită cu: „Accept că s-a întâmplat asta, cum merg mai departe?”

Vorbeşte!

Vorbeşte despre stresul tău cu cei ce te pot asculta şi înţelege (şi pot să-ţi ofere sfaturi), acesta este un mod eficient de a afla ce te stresează şi de a împărtăşi stresul. Acest lucru te poate ajuta enorm în formularea de soluţii. Bazează-te pe grup, de aceea este acolo!

Unele metode constructive de disipare a stresului cronic învaţă şi foloseşte tehnici de relaxare.

Deleagă şi împărtăşeşte problemele.

Cere ajutor de la sursele adecvate.

Caută perspectiva mai largă.

Uită-te dincolo de probleme către soluţii.

Fii realist.

Aminteşte-ţi că eşti stăpân pe sentimentele tale şi pe propria direcţie.

Împărtăşeşte-ţi sentimentele cu cineva căruia îi pasă.

O analogie – cum să prinzi o maimuţă în final, să povestim despre una dintre cauzele ascunse ale stresului, când ne-am prins singuri în capcană şi nu recunoaştem. Iată o analogie care sper că vă va ajuta să vedeţi cum, uneori, ne producem probleme nerenunţând la ceva sau cineva din viaţa noastră.

E dificil să încerci să prinzi o maimuţă, deoarece te poate întrece la viteză şi, dacă nu ştii să te caţări prin copaci, nu ai nicio şansă, aşa că vă prezint o soluţie.

Începe prin a cimenta un recipient în pământ. Acum

introdu o piatră înăuntru, care abia încape prin gâtul vasului, aşa că nu mai poate fi scoasă.

Maimuţa va veni şi îşi va băga mâna pentru a lua piatra şi a o scoate. Cum abia a încăput, e clar că acum piatra, cu tot cu mâna maimuţei în jurul ei, nu are nicio şansă să iasă! maimuţa nu poate da drumul pietrei, pentru că o vrea. Chiar dacă piatra nu are nicio valoare pentru maimuţă, ea tot nu îi va da drumul şi se va încăpăţâna. Atunci e foarte uşor să arunci o plasă peste maimuţă, care a renunţat la libertate pentru o piatră fără valoare.

Gândeşte-te ce înseamnă asta pentru tine. Dacă rămâi agăţat de „pietre fără valoare”, poţi ajunge să renunţi la libertate. Dacă vei continua să laşi stresul să te domine pentru că te agăţi de lucruri neimportante sau care nu sunt bune pentru tine, atunci trebuie să accepţi că nu îţi vei găsi sau îţi vei pierde fericirea. Fă-ţi curajul de a renunţa la orice „pietre fără valoare” din viaţa ta. Nu te agăţa de ele doar din teamă, familiaritate sau pur şi simplu din încăpăţânare. Libertatea şi fericirea ta merită mai mult decât orice piatră.

Rezumatul ideilor principale

Verifică regulat semnele stresului cronic.

Rezolvă stresul cronic şi nu îţi permite să îl accepţi ca normal.

Recunoaşte-ţi limitele emoţionale şi nu le forţa.

Dezvoltă moduri de a rezolva stresul.

Nu te lăsa prins în viaţă pentru că nu dai drumul unei pietre fără valoare.

Exerciţiu sugerat:

Elimină stresul întâlneşte-te cu un prieten

Fii proactiv şi întâlneşte-te cu un prieten, cu care vorbeşti despre stresul din prezent. Cel mai bine e să alcătuieşti pe hârtie o listă a factorilor stresanţi, ca să îţi fie limpede câţi sunt şi ce trebuie să rezolvi. După ce i-ai scris, formulează planuri de acţiune pentru rezolvarea fiecăruia. Asigură-te că aloci timp pentru realizarea planurilor. Ar fi bine să aranjezi o nouă întâlnire cu

prietenul pentru a-i povesti cum a mers!

Stresul de stil de viaţă

Analizează-ţi stilul de viaţă şi comportamentele din prezent şi vezi dacă te agăţi de vreo piatră fără valoare. Caută aceste pietre, care pot fi lucruri mărunte, precum rutină, tipare familiare de lucru, locuri de muncă, locuri diverse sau relaţii. De fapt, orice te împiedică să fii fericit. Folosirea altcuiva pe post de reper poate fi mai puternică decât o iniţiativă de unul singur. Prietenii buni pot avea adesea adevăruri de oferit.

Sănătatea, Succesul şi

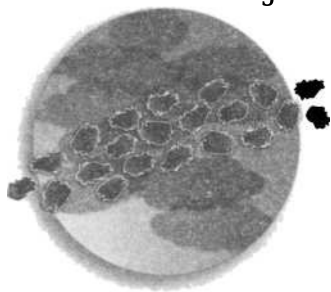
Partea a treia i

Fericirea

Planeta Umbrelor şi Centura de Asteroizi

13

CUM SĂ AI GRIJĂ DE SĂNĂTATEA TA



Sănătatea fizică şi psihică

Defecţiune şi disfuncţie

Formă fizică bună

Formă mentală bună

Recuperare şi reabilitare

Defecţiune şi disfuncţie

Acest sistem planetar acoperă sănătatea fizică şi mentală. Boala şi întreţinerea defectuoasă creează umbre în viaţa noastră, pe care însă le putem înlătura.

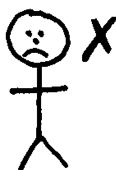
Daţi-mi voie să formulez o concluzie evidentă. Dacă avem o boală, aceasta trebuie tratată, deoarece aplicarea modelului Cimpanzeului pe o maşinărie care nu funcţionează va fi mult mai dificilă, dacă nu chiar imposibilă.

Defecţiunea înseamnă că eşti bolnav. Maşinăria nu funcţionează corespunzător şi ai nevoie de un doctor care să-ţi prescrie un tratament. Centura de asteroizi care înconjoară planeta reprezintă defecţiunile şi toate bolile fizice şi mentale de care poţi suferi.

Disfuncţia înseamnă că maşina funcţionează bine, dar nu este utilizată corespunzător sau nu e îngrijită: are nevoie de întreţinere. Planeta Umbrelor reprezintă această disfuncţie.

Suntem cu toţii disfuncţionali într-un anumit grad! întreaga carte de faţă se referă la minimizarea acestor disfuncţii.

Defecţiune –
maşina nu funcţionează



Persoana e bolnavă –
are nevoie de tratament

Disfuncţie –
maşina funcţionează



Persoana nu funcţionează corect – are nevoie de întreţinere

Formă fizică bună

Acest subiect este amplu şi nu poate fi acoperit în spaţiul dedicat lui în această carte. Totuşi iată câteva recomandări.

Dacă ne referim la întreţinerea fizică, ea poate fi împărţită în nutriţie, dietă, greutate, activitate fizică şi fitness. Fără a intra în detalii, să vedem ce anume produce disfuncţii în oricare dintre aceste zone. Voi da un exemplu extrem pentru a accentua diferenţele.

Cimpanzeul şi Umanul tău au interese foarte diferite pentru oricare dintre subiectele de mai sus. Pe scurt, Umanul ştie ce vrea pentru fiecare dintre ele şi se bucură să fie în formă, la o greutate normală şi cu o dietă rezonabilă. Cimpanzeul, pe de altă parte, ar vrea să nu aibă nicio responsabilitate, să îşi satisfacă plăcerea, să aibă gratificare imediată şi să ignore consecinţele.

În acest caz, modul implicit de funcţionare a

Cimpanzeului este indiferenţa şi o viaţă uşoară. De aceea cei mai mulţi dintre noi care au descoperit că aşa decurg lucrurile vor duce permanent o luptă de gestionare a Cimpanzeilor.

Nu îţi croi drum prin melasă

Voi oferi două reguli de aur care te vor ajuta să ajungi în formă fizică bună. Prima e să nu îţi croieşti drum prin melasă. Prin asta înţeleg să nu începi cu problemele şi apoi să încerci să cauţi soluţii. În schimb, începe cu foaia albă şi defineşte exact ce îţi doreşti. Când ştii ce îţi doreşti, formulează soluţii ale modului în care vei ajunge acolo. De exemplu, notează cum vrei să rămâi în formă, ce vrei să mănânci etc. Formulează varianta ideală şi apoi, cu acest reper fixat, implementeaz-o prin eliminarea tuturor lucrurilor care o pot împiedica să se realizeze. Mersul prin melasă este demoralizant, deoarece înseamnă să te uiţi la eşecurile din trecut şi la motivele pentru care nu ţi-ai atins obiectivele. Ia o foaie albă şi începe de la capăt cu un plan.

Proactiv şi reacţie rapidă

Cea de-a doua regulă este de a fi proactiv şi cu reacţie rapidă. Oamenii de succes sunt proactivi, cu alte cuvinte au un plan. Ei au şi reacţie rapidă, ceea ce înseamnă că, dacă planul eşuează, din orice motiv, ei răspund prin regrupare şi produc imediat un alt plan.

Oamenii ineficienţi tind să fie reactivi, cu alte cuvinte îşi construiesc planul în jurul reacţiei la probleme şi în mod constant încearcă să riposteze. Văd viaţa ca o luptă. Cimpanzeii tind să fie reactivi, prin urmare cedează uşor şi merg pe calea minimei rezistenţe. Umanul tinde să fie proactiv, prin urmare planifică în mod constant.

Cursul de fitness

Aplică aceste două concepte în cazul întreţinerii corpului fizic, recunoaşte Cimpanzeul şi lucrează cu el. De exemplu, putem spune că vrei să fii mai în formă şi mai slab. Începe prin a afirma ce doreşti. Acum realizează un plan de acţiune fără să te gândeşti la dificultăţi. Planul trebuie să fie, cu siguranţă, realist. De exemplu, mergi cu

Cimpanzeul tău la sala de fitness şi te înscrii la un curs de fitness. Îţi dai seama că Cimpanzeul tău va apărea în fiecare săptămână cu mii de scuze, aşa că trebuie să ai un plan pentru a le contracara. Prin urmare ai putea vorbi cu instructorul grupului la finalul primei sesiuni, spunându-i cât de nerăbdător eşti să îl revezi săptămâna viitoare. Acest comentariu te va ajuta să nelinişteşti Cimpanzeul, care nu va dori să aibă o imagine proastă în faţa cuiva şi te va împinge, fără prea mare entuziasm, să mergi şi la următoarea sesiune. Planurile simple, ca acesta, pot fi uneori foarte eficiente. Ne vom ocupa de aceste subiecte, în mai multe detalii, în capitolul Planeta Succesului.

Formă mintală bună

Umanul are nevoie de o minte sănătoasă. Pentru a o păstra în formă avem la îndemână mai multe căi. Unele exemple includ stimulare şi provocări intelectuale, râs şi distracţie, precum şi sens şi realizări. Folosirea lor va aduce mintea într-o stare de sănătate, atât timp cât nu exagerezi şi nu te stresezi! Râsul şi simţul umorului pot fi cele mai bune tonice pe care le poţi oferi minţii. Când lucrurile nu merg conform planului, încearcă să vezi partea amuzantă. Să poţi râde de necazurile tale şi de tine este un comportament învăţat, un Pilot Automat puternic, ce merită dezvoltat.

Recuperare şi reabilitare

Recuperarea este probabil cel mai neglijat aspect în întreţinerea maşinăriei tale. Dacă vezi recuperarea ca existând la trei niveluri, poţi înţelege de ce majoritatea oamenilor nu permit fizicului să se recupereze înainte de a reintra în rutina vieţii. Cele trei niveluri de recuperare pot fi numite:

Relaxare

Odihnă

Somn

Din păcate, cei mai mulţi dintre noi neglijează toate cele trei niveluri. E vorba de a echilibra munca şi joaca. Mintea şi corpul tău au nevoie de un time-out pentru a se

recupera după stresul de zi cu zi pe care îl aduce viaţa. Dacă ai de gând să te ocupi de tine, atunci acest lucru este o prioritate.

Relaxarea înseamnă să rezervi câteva minute pe zi încetinirii ritmului şi pauzei. Odihna înseamnă să te opreşti din muncă pentru o perioadă mai lungă în cursul zilei, de obicei seara, pentru a scăpa de efort şi stres, şi să te destinzi complet. Somnul e de la sine înţeles.

Care ar fi consecinţele dacă nu ai accesa oricare dintre cele trei niveluri de recuperare în fiecare zi? Răspunsul e înfricoşător. Creierul tău va trimite tot fluxul sangvin şi toate deciziile către Cimpanzeu. Nu e nevoie de multă imaginaţie pentru a prezice ce se va întâmpla. Partea mai tristă e că toţi ştim asta. Oricând obosim devenim adesea iritabili, facem greşeli prosteşti şi luăm decizii pripite sau avem schimbări rapide de dispoziţie. Dacă acest lucru este evident, atunci e incredibil că putem neglija acest aspect critic al întreţinerii corpurilor şi minţilor noastre. Merită să petreci timpul necesar pentru realizarea unui plan de acţiune practic care îţi asigură relaxare, odihnă şi somn.

Recuperarea după o rană emoţională

Suntem cu toţii conştienţi că, după o rană fizică, cum ar fi o fractură, există o perioadă de reabilitare, în care creşti treptat capacitatea musculară şi, într-un final, revii la funcţionarea deplină. Rănile emoţionale simt la fel. După ce ai suferit un eveniment traumatizant, cum ar fi o pierdere sau ruperea unei relaţii, ai nevoie de o perioadă de recuperare emoţională.

Durata obişnuită a acestei perioade este între trei şi şase luni şi presupune că vei parcurge anumite etape specifice ale stării mentale de doliu. Acceptă că e nevoie de timp pentru vindecarea unei răni emoţionale şi nu fi dur cu tine. Revino la funcţionarea normală în ritmul tău. Un mod excelent de recuperare după eveniment este de a vorbi despre el cu prietenii, oricât de des este nevoie. Astfel, Cimpanzeul se exprimă şi va ajunge să se împace cu

rana şi cu recuperarea. Unora le este greu să vorbească despre emoţii sau să îşi exprime sentimentele. Poate fi de ajutor să îţi scrii gândurile şi sentimentele sau doar să dedici timp pentru a le pune în ordine.

În toiul nopţii închipuie-ţi că ai adormit seara gândindu-te la ceva ce te preocupă foarte serios. Te trezeşti în cursul nopţii şi mintea începe să o ia la goană. În acest moment, Umanul doarme dus, iar Cimpanzeul are controlul complet. Prin urmare, gândirea ta e iraţională şi emoţională.

Cimpanzeul va gândi şi va vedea lucrurile catastrofic şi îşi va face griji atât timp cât vei fi „treaz”. Într-un final, vei adormi din nou şi te vei trezi dimineaţa. Te vei da jos din pat şi te vei mira de ce gândeai atât de emoţional în timpul nopţii.

Răspunsul este simplu: în timpul nopţii, creierul îşi schimbă modul de funcţionare şi Umanul nu mai controlează ceea ce face Cimpanzeul. De dimineaţă, Umanul este din nou raţional şi vede lucrurile în perspectivă. Nimic nu pare atât de rău după ce te reîntorci la funcţionarea Umană. Avem o lecţie simplă de învăţat şi o regulă de aur de respectat.

Lecţia simplă e că, în afara cazului în care lucrezi în schimbul de noapte, de la unsprezece seara până la şapte dimineaţa, eşti în modul Cimpanzeu, cu gândire emoţională şi iraţională. Rareori gândeşti în perspectivă, lucru care va reveni după ora şapte dimineaţa.

Prin urmare, Regula de aur este:

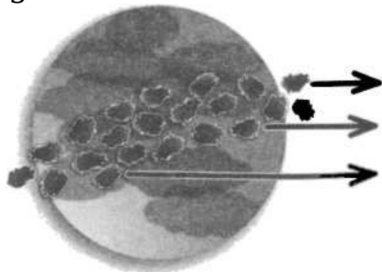
Daci te trezeşti în timpul nopţii, orice gânduri sau sentimente pe care le poţi avea vin din partea Cimpanzeului şi sunt adesea deranjante, catastrofice şi limitate. Dimineaţa probabil vei regreta că te-ai lisat purtat de aceste gânduri şi sentimente, deoarece acum vei vedea lucrurile diferit.

1 încearcă să dezvolţi un Pilot Automat care-ţi spune că 1 1 nu eşti pregătit să iei nimic foarte în serios în timpul ore1

! lor nopţii, când Cimpanzeul este la conducere.
J
În timpul fazei de recuperare, asumă-ţi doar ce poţi duce emoţional şi foloseşte „analgezice emoţionale”. Analgezicele emoţionale sunt lucruri precum petrecerea timpului cu prietenii şi familia pentru a avea sprijin, împărtăşirea durerii, povestind cum te simţi, acceptarea ajutorului atunci când este oferit, fiind blând cu tine şi oferindu-ţi permisiunea de a te vindeca în modul în care îţi doreşti.

Idee principală

Uneori emoţiile sunt foarte iraţionale ţi trebuie să lucrezi împreună cu ele în loc să încerci mereu să le înţelegi.



Diabet – corpul fizic Depresie – creierul fizic Fobii – creierul psihologic

Centura de Asteroizi

Asteroizii reprezintă defecţiuni (boli)

O scurtă atenţionare despre boli: nu uita că anumite boli ale corpului se deghizează şi se prezintă ca schimbări de dispoziţie. De exemplu, variaţiile hormonale, cum ar fi sindromul premenstrual (SPM) sau tulburările în funcţionarea glandei tiroide simt tratabile. Încercarea de a gestiona Cimpanzeul atunci când treci printr-un episod sever de SPM sau o afecţiune a tiroidei este foarte dificilă şi îţi poţi asuma doar o mică parte din comportamentul Cimpanzeului! Singura responsabilitate pe care o ai, ca şi în cazul altor boli, este să cauţi ajutor profesional specializat.

Bolile mintale

Cea mai mare parte a bolilor mintale apar atunci când neurotransmiţătorii (sistemele chimice) din creier ajung în dezechilibru. Neurotransmiţătorii care simt implicaţi în multe boli mintale includ: serotonina, noradrenalina, dopamina, acetilcolina şi GABA (acidul gama-aminobutiric). Dacă manifeşti oricare dintre semnele unei boli mintale, e foarte probabil să fie vorba despre o problemă a neurotransmiţătorilor, care poate fi tratată. Din păcate, încă există un stigmat social asociat cu bolile mintale. Nu te-ai jena să mergi la doctor pentru o fractură, aşadar, de ce ar trebui să te ruşinezi dacă ai o problemă cu receptorii de serotonină, pe care noi o numim depresie? Tulburările afective, tulburările anxioase şi alte afectări ale dispoziţiei ar trebui să fie întotdeauna evaluate şi tratate de către experţi.

Alcoolul şi drogurile

Aproape toate persoanele dependente de droguri ştiu că au o problemă, iar cea mai mare parte a celor care au probleme cu alcoolul recunosc că ceva nu e în regulă. Dar nu e uşor să înfrunţi acest lucru, iar cineva care are o problemă cu băutura poate trăi adeseori în negare. Timp de zece ani am lucrat ca doctor cu problemele legate de alcool, iar pacienţii îmi explicau că există o diferenţă între cineva care bea în mod constant şi cineva care era „alcoolic”. Opinia cel mai des întâlnită era că „un alcoolic” nu se poate opri după ce a consumat prima băutură. Aceasta e o precizare importantă. Dacă descoperi că trebuie să te abţii după prima băutură, gândeşte-te să cauţi ajutor. Din păcate, mai există încă un stigmat: cel legat de această condiţie devastatoare, dar avem, din fericire, echipe de experţi care pot ajuta. Cea mai mare parte a drogurilor, mai ales alcoolul, pot afecta nu numai dispoziţia afectivă, ci şi modul în care gândeşti.

Rezumatul ideilor principale

Mesajul simplu e că, dacă vrei să dai ce ai mai bun în tine, se impune să ai grijă de corpul şi de mintea ta la modul cel mai serios.

Lucrează la menţinerea sănătăţii fizice şi mintale.

Asigură-te că ai parte de suficientă recuperare: relaxare, odihnă şi somn.

Dacă eşti bolnav, asumă-ţi responsabilitatea de a căuta ajutor pentru a te face bine.

Exerciţiu recomandat:

Ai grijă de tine

Recuperarea ajută la Gestionarea Cimpanzeului

Gândeşte-te la timpul pe care ţi-l acorzi pentru recuperare. Analizează toate cele trei niveluri – relaxare, odihnă şi somn – şi ţine o săptămână un jurnal al timpului dedicat fiecăruia, cu frecvenţă zilnică. Cimpanzeul este foarte greu de controlat dacă nu am alocat timp de recuperare. Un management slab al recuperării va avea, cu siguranţă, un impact negativ asupra relaţiilor şi a muncii. Un bun management al recuperării va creşte, cu siguranţă, calitatea relaţiilor şi a muncii.

Planeta Succesului şi cele trei Luni

14

BAZELE SUCCESULUI



Definirea succesului

Cum defineşti succesul? Opreşte-te un pic şi aminteşte-ţi că atât Umanul, cât şi Cimpanzeul vor avea răspunsuri care pot fi foarte diferite. Ca regulă de definire a succesului, Cimpanzeii caută realizări materiale şi

posesiuni, pe când Umanul caută calităţi personale. De exemplu, Cimpanzeul poate spune că: „Succesul pentru mine înseamnă să fiu milionar”, dar Umanul poate răspunde: „Succesul pentru mine înseamnă să fiu fericit”. Bineînţeles că şi Umanul ar putea susţine că dacă ai avea un milion de euro ai fi fericit! Nu te lăsa influenţat de ceilalţi, ci descoperă cum definesc succesul Cimpanzeul şi Umanul din tine. Apoi hotărăşte dacă ideile Cimpanzeului sunt, cu adevărat, acceptabile.

Nu are sens să alergi după succes, aşa cum e el definit de Cimpanzeu, doar ca să descoperi, după ce îl obţii, că de fapt nu e ce ţi-ai dorit.

Măsurarea succesului

Există mai multe modalităţi diferite de măsurare a succesului. De exemplu, dacă vrei să parcurgi un curs finalizat cu un examen, poţi urma două căi pentru a măsura succesul. Bineînţeles că vrei să iei examenul, dar ai putea totuşi să abordezi proiectul din două unghiuri diferite.

Prima măsură a succesului ar fi să iei examenul, ceea ce ar fi mai aproape de definiţia probabilă a Cimpanzeului privind succesul, cu care Umanul este de acord.

A doua perspectivă ar putea fi să parcurgi cursul, sau măcar să depui efort în acest sens, ceea ce ar fi, mai degrabă, definiţia Umanului. Acest lucru se întâmplă deoarece logica spune că, dacă am făcut tot posibilul, la parametrii optimi, pot ţine capul sus şi înfrunta consecinţele.

Dacă alegi definiţia Umanului, atunci, cât timp depui eforturi, nu poţi să nu ai succes. Bineînţeles că ar fi nemaipomenit să iei şi examenul! Dar, dacă nu reuşeşti, nu înseamnă decât că ai făcut tot ce ai putut (şi nu poţi face mai mult de atât), aşa că îţi poţi sărbători efortul.

Cimpanzeul va insista în continuare că este un eşec. Gândeşte-te cu atenţie, de fapt ai de ales. Dacă doreşti întotdeauna să-ţi măsori succesul în viaţă prin nivelul la care ajungi, atunci trebuie să accepţi consecinţele

emoţionale ce apar dacă nu ajungi la acel nivel. Dacă măsori succesul în viaţă prin efortul depus pentru a face lucrurile cât poţi mai bine, va fi mereu la îndemâna ta să reuşeşti şi să fii mândru de tine. Apoi poţi gestiona orice nivel dezamăgitor al realizărilor ca un Uman adult.

Aşa că, înainte de a începe orice lucru, defineşte-ţi succesul şi ce înseamnă el pentru tine. Ai de ales. Succesul poate fi reuşita, efortul sau amândouă. Succesul poate fi un câştig material, spiritual sau personal. Nu uita că Cimpanzeul şi Umanul pot avea definiţii ale succesului cu diferenţe notabile între ele.

Succes parţial

O altă idee care merită analizată este că succesul nu trebuie să fie alb şi negru. Pot exista niveluri de succes şi etape ale succesului cu nuanţe de gri. Poate e cazul să te gândeşti la niveluri parţiale de succes şi să fii mulţumit cu ele. De exemplu, te poţi hotărî să te apuci de grădină, pentru că e în paragină. Aşa că te apuci, dar nu reuşeşti să termini. Poţi să te opreşti, să declari tentativa un succes parţial şi să fii mulţumit de ce ai făcut.

Succesele parţiale sunt, adesea, confirmări realiste ale lucrurilor pe care poţi să le realizezi. Să înveţi acceptarea faptului că ai făcut o greşeală şi să te recompensezi pentru asta este mult mai constructiv decât să te critici pentru că nu ai avut succes total. Încearcă să recunoşti când trebuie să accepţi şi să sărbătoreşti succesul parţial.

Succesul poate fi adeseori descompus în etape şi sărbătorit la fiecare etapă. Cimpanzeul tău se pricepe ori să te grăbească să reuşeşti, ori să procrastineze şi să te oprească din drum. Recunoaşte acest lucru şi rezolvă-l planificând etapele succesului.

Cele trei Luni ale succesului

Există mulţi stabilizatori fundamentali care pot fi folosiţi pentru a creşte şansele de succes. Lunile care înconjoară Planeta Succesului reprezintă trei dintre aceşti stabilizatori.

Luna Regală
Tărâmul tău
Coroana
Regulile regale
Sfătuitori
Supuşi



Tărâmul comun
Relaţii profesionale sau personale
Relaţii personale
Echipe
Tărâmul altora
Condiţia de supus

Prima Lună te ajută să conştientizezi cine se află la conducerea diferitelor zone ale vieţii tale şi să acţionezi în consecinţă. Este unul dintre factorii majori care contribuie la creşterea şanselor de succes.

Problema este gestionarea diferenţelor de opinii

Orice sistem care include oameni şi funcţionează bine va avea filosofii clar definite, proceduri şi „reguli". În lumea Umanului nu e o problemă, deoarece acesta funcţionează pe baza logicii, în lumea Cimpanzeului avem probleme serioase, deoarece el lucrează cu emoţii şi nu respectă întotdeauna „regulile". Problema survine când apar diferenţe de opinii între oameni legat de ce ar trebui făcut şi cum. Dacă stabilim cum trebuie rezolvate aceste diferenţe, atunci putem începe, cu drag, să funcţionăm. Umanii discută idei şi, de obicei, produc o opinie comună. Cimpanzeii îşi spun părerea, îi critică pe ceilalţi şi rareori cedează. Dacă trebuie să cedeze, de obicei contestă şi subminează.

Umanul şi Cimpanzeul ajung la o înţelegere dacă există reguli clare şi un lider recunoscut, care are capacitatea de a lua decizia finală. Liderii eficienţi ascultă şi respectă opinia celorlalţi.

Prin urmare, trebuie să stabilim:

Cine se ocupă de orice situaţie care poate apărea în viaţa ta;

Care simt regulile;

Dacă ai de gând să respecţi aceste reguli.

Putem considera că fiecare situaţie îşi are Monarhul său. Acest Monarh va purta coroana şi va avea ultimul cuvânt într-un „tărâm” bine delimitat. Pentru a simplifica, vom studia trei lideri sau Monarhi diferiţi: [10]

Tărâmul tău



Asigură-te că coroana este pe capul potrivit

Coroana

Există situaţii evidente în care eşti la conducere şi, prin urmare, eşti Monarhul. De exemplu, când eşti acasă, eşti Monarhul tărâmului tău. Tu hotărăşti cine intră în el şi stabileşti regulile. Când intri în casa cuiva, ai păşit pe teritoriul său şi, prin urmare, în Tărâmul său, unde el sau ea este Monarhul. În casa acelei persoane, dacă ar fi prea cald, ai face un comentariu politicos şi poate ai întreba

10 Tu;

Altă persoană;
Conducere comună.

dacă poţi deschide fereastra. Nu ai merge direct să deschizi fereastra. Acesta ar fi un gest nepotrivit şi nepoliticos dacă nu ai o relaţie specială cu acea persoană. În mod similar, dacă cineva ar veni la tine acasă, nu te-ai aştepta să spună: „Nu-mi place culoarea pereţilor tăi”, să deschidă o cutie de vopsea şi să se apuce să schimbe culoarea. Acest lucru se întâmplă deoarece casa noastră este Tărâmul nostru. Un alt exemplu de Tărâm al nostru ar putea fi locul de muncă. Acolo ai un rol şi nişte responsabilităţi. E important să ştii exact care sunt rolul şi responsabilităţile tale, astfel încât să acţionezi în concordanţă.

Dacă îi permiţi cuiva să intre pe Tărâmul tău şi apoi persoana începe să preia controlul, Umanul va fi supărat şi Cimpanzeul va fi agitat. Inevitabil, în tine va începe activitatea Cimpanzeului, ceea ce nu e tocmai o veste bună. Poţi preveni activarea Cimpanzeului recunoscându-ţi Tărâmul du-te ca atare. De exemplu, se poate să nu suporţi ca oamenii să strige la tine şi ai nevoie să impui acest lucru. Pentru a acţiona trebuie să fii asertiv sau să ai modalităţi de evitare a conflictului, având grijă, în acelaşi timp, de respectarea drepturilor tale. Ca Monarh, trebuie să te asiguri că ai stabilit regulile, că oamenii care intră pe Tărâmul tău ştiu şi înţeleg regulile şi sunt conştienţi că le vei impune dacă este necesar. E de aşteptat ca tu, un Monarh, să te porţi regal! Aşadar, impunerea regulilor se face într-un mod regal prin intermediul Umanului, nu al Cimpanzeului.



Monarhii trebuie
să se poarte regal

Regulile regale

„Regulile regale” sunt comportamentele şi atitudinile pe care ai decis să le respecţi ca Monarh. Nu sunt pentru ceilalţi! Dacă petreci timp reflectând la acest lucru în modul Uman şi acţionezi în consecinţă, vei creşte şansele de a avea succes în orice îţi propui. Regulile sunt stabilite ca un reminder pentru Cimpanzeul tău. El are nevoie să fie adus la ordine şi gestionat, astfel încât să trăiască după regulile tale. De exemplu, ai putea stabili o regulă regală că vei fi întotdeauna amabil cu ceilalţi, indiferent de cum se poartă ei cu tine. Aceasta este o regulă de lăudat, dar dificil de respectat de către Cimpanzeu. Din nou, scopul de bază este să poţi gestiona Cimpanzeul.

Sfătuitorii

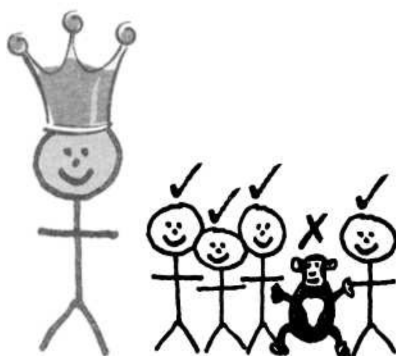
Monarhii nu cunosc totul, din acest motiv au responsabilitatea de a-şi numi sfătuitorii. Sfătuitorii experţi vor oferi sfaturi (NU ordine) Monarhului. E foarte important ca, atunci când te simţi depăşit sau nesigur, să cauţi persoana sau oamenii care te pot ajuta. Pentru a avea succes e important, dacă nu chiar esenţial, să ai sprijinul adecvat. Unul dintre factorii care diferenţiază oamenii care au succes de ceilalţi este capacitatea de a recunoaşte când au nevoie de ajutor şi să-l obţină de la cea mai bună sursă.

E responsabilitatea ta să verifici faptul că sfătuitorul tău are calificarea necesară pentru sarcina atribuită. Are priceperea şi abilitatea de a te sfătui sau de a face ceva

pentru tine? Merită să te uiţi la calificările, experienţa sau rezultatele anterioare pe care le au oamenii înainte de a le urma sfatul sau de a le permite să te ajute. Odată ce ţi-ai ales sfătuitorii experţi, aminteşte-ţi că nu e înţelept să le respingi sfaturile.

După ce ai ales sfătuitorul, nu uita că tu l-ai ales! Nu poţi da vina pe el mai târziu dacă nu a performat la nivelul la care te aşteptai doar din cauză că alegerea ta a fost slabă! Oamenii de succes îşi asumă pe deplin responsabilitatea pentru orice ar face şi caută să facă mai bine data viitoare. Nu le permit Cimpanzeilor lor să dea vina pe alţii.

Sfătuitorii



Alege-ţi cu mare grijă sfătuitori

De exemplu, să presupunem că vrei să pierzi în greutate, un scenariu destul de des întâlnit în viaţa multora dintre noi. Porţi coroana şi eşti la conducerea planului. Faptul că te gândeşti să slăbeşti înseamnă că, de fapt, nu ai reuşit prea bine să îţi controlezi greutatea.) (Nu-ţi face probleme, e doar o confruntare cu realitatea). Prin urmare, ar fi înţelept să primeşti sfaturi de la un „expert" în controlul greutăţii. Expertul ar putea fi un nutriţionist sau doar un prieten care a reuşit să slăbească. Dacă nu reuşeşti pentru că simţi că dieta sau sfătuitorul „au greşit", nu da vina pe ei. A fost decizia ta de a le urma sfatul. Mesajul din acest scenariu e valabil în multe alte

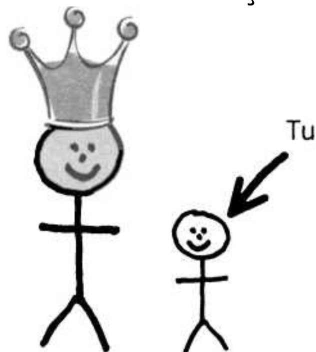
zone ale vieţii: trebuie să înveţi să fii responsabil şi răspunzător de alegerile tale.

Supuşii

Ceilalţi oameni din Tărâmul tău simt echivalentul supuşilor tăi şi trebuie să înţeleagă două lucruri. Primul e că tu eşti Monarhul şi al doilea e că există reguli. Ca Monarh este de datoria ta să te asiguri că, în mod politicos, îţi faci supuşii conştienţi de aceste două lucruri. Nu e de niciun folos să dai vina pe ceilalţi în cazul în care preiau controlul în lumea ta sau se comportă într-un mod inacceptabil pentru tine, deoarece tu nu ai fost suficient de asertiv cât să faci aceste lucruri clare pentru toată lumea. Un comportament respectuos din partea ta, indiferent de modul în care se comportă ceilalţi, este mai eficient în a transmite mesajul. Asigură-te că Umanul tău vorbeşte, nu Cimpanzeul.

Să ai supuşi înseamnă să ai grijă de ei şi să îi respecţi în orice moment. Cu cât mai mult respect le arăţi celorlalţi, cu atât mai mult te vor respecta şi ei. Totuşi există întotdeauna Cimpanzei lăsaţi liberi, aşa că fii atent şi recunoaşte că este neproductiv să îi înfrunţi.

Tărâmul celorlalţi



Uneori nu tu porţi coroana

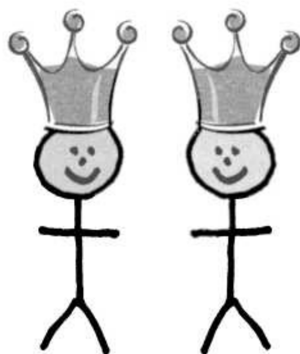
Condiţia de supus

Dacă recunoşti că nu eşti tu persoana care poartă coroana, e de aşteptat să arăţi respect persoanei care o poartă. Lipsa de respect faţă de cineva sau faţă de deciziile sale se va reflecta, în ultimă instanţă, asupra ta şi e foarte

probabil să îţi compromită propriul succes. Să fii un supus nu înseamnă să faci orice sau să te pui preş. E vorba de respect. Dacă recunoşti că altcineva este la conducere şi are decizia finală, atunci este înţelept să descoperi care simt regulile sale şi să le urmezi.

Lupta împotriva sistemului nu este întotdeauna nepotrivită dacă sistemul sau persoana sunt corupte, dar există moduri de a face asta fără să îţi pierzi propria integritate. Dacă sistemul nu este corupt, iar persoana are doar o opinie diferită de a ta şi tot alegi să lupţi cu ea, aşteaptă-te să apară consecinţele lipsei de respect. Dacă este un Tărâm în care nu vrei să fii, atunci răspunsul este să mergi mai departe, cât mai curând posibil, într-un Tărâm cu un Monarh pe care îl respecţi.

Tărâmul comun



Personal sau profesional?

Relaţiile profesionale sau personale în viaţă întâlnim două tipuri de relaţii. Prima relaţie este cea profesională, iar cea de-a doua este personală. Aceste două tipuri de relaţii uneori se suprapun sau se confundă. Acesta este un teren periculos. Recunoaşterea diferenţei dintre cele două tipuri de relaţii şi a locului în care se potriveşte fiecare este foarte importantă, deoarece încălcarea graniţelor duce, de obicei, la probleme.

Fiecare relaţie are un scop, aşa că gândeşte-te ce vrei de la fiecare relaţie pe care o ai. De asemenea, gândeşte-te ce vrea cealaltă persoană de la relaţia cu tine. Acest lucru poate fi crucial pentru succesul relaţiei.

Scopul unei relaţii este un lucru diferit de persoana în sine. De exemplu, uneori trebuie să lucrezi cu cineva, dar asta nu înseamnă că trebuie să îţi şi placă persoana. Să fii un bun coleg şi să ai o relaţie personală înseamnă două lucruri diferite. Un bun coleg înseamnă că eşti prietenos, abordabil şi amabil, poţi fi astfel chiar dacă îţi place sau nu de colegul respectiv. Să fii personal înseamnă să închegi o prietenie – sau chiar mai mult – cu acea persoană.

Relaţiile personale nu au limite prestabilite. Tu şi cealaltă persoană decideţi cum veţi relaţiona şi cât de intimi veţi fi.

Împărtăşeşti momente confidenţiale, deci relaţia se bazează pe dimensiunea emoţională, având multe emoţii pozitive investite de către Cimpanzeu. Amândoi veţi exprima şi împărtăşi sentimente şi idei personale, deci amândoi sunteţi câştigaţi. Relaţia va produce satisfacţie emoţională, acesta fiind scopul principal. Ea presupune o intimitate reciprocă, în care te aştepţi ca şi cealaltă persoană să obţină satisfacţie emoţională. Vă veţi judeca reciproc pe criterii etice, morale şi emoţionale, având limite flexibile în cadrul relaţiei, care se pot modifica cu timpul.

Relaţiile profesionale au limite precizate, mai ales cele interpersonale. Confidenţialitatea este la loc de frunte şi nu se fac judecăţi emoţionale. În relaţiile profesionale nu există interese emoţionale, deoarece se bazează pe responsabilităţi şi datorii profesionale.

Motivul pentru care facem ca relaţiile profesionale să treacă graniţele înspre relaţii personale este că Cimpanzeul nostru (şi uneori Umanul) uită limitele şi începe să se îndrepte către cealaltă persoană pentru a-şi îndeplini nevoile mai personale. Este înţelept, prin urmare, să stabilim care sunt nevoile tale emoţionale şi să cauţi o persoană în afara cercului profesional pentru a le îndeplini. Încearcă să eviţi satisfacerea nevoilor emoţionale în relaţia cu un coleg de muncă. În mod

asemănător, nu aduce emoţii negative, cum ar fi frustrarea sau furia, într-o relaţie profesională.

Pentru a avea succes în relaţii, încearcă să răspunzi la întrebarea: „Ce-mi doresc de la această relaţie şi ce-şi doreşte cealaltă persoană?” Asigură-te că dorinţele tale sunt adecvate genului de relaţie respectiv, ce poate fi profesional sau personal.

Relaţiile personale

O relaţie personală cu cineva presupune legături atât cu Umanul, cât şi cu Cimpanzeul. Aşa că gândeşte-te cu grijă înainte să te implici! Odată ce te-ai implicat, orice relaţie personală se bazează pe o decizie zilnică de a continua. Nimeni nu te bate în cuie când vine vorba de relaţii, ele sunt o simplă alegere venită din partea ta.

Când intri într-o relaţie personală cu cineva e important să recunoşti că unele părţi ale relaţiei se află într-un Tărâm Comun unde, prin urmare, unele decizii trebuie să fie comune. Alte părţi ale relaţiei nu sunt în Tărâmul Comun şi necesită decizii individuale. De exemplu, să spunem că s-a format un cuplu şi cei doi şi-au luat un angajament unul faţă de celălalt. Nimeni nu este proprietatea nimănui şi nimeni nu îi poate dicta celuilalt regulile pentru propria sa viaţă. Fiecare persoană este, în continuare, Monarh în propriul Tărâm şi va avea putere deplină în ceea ce vrea să facă sau cum vrea să acţioneze.

Unul dintre parteneri poate decide că vrea să petreacă fiecare weekend cu alţi prieteni şi nu este pregătit să renunţe la asta. Acesta este dreptul său şi are toată puterea să hotărască asta. Partenerul are, de asemenea, dreptul de a spune: „Acest lucru este inacceptabil pentru mine şi consecinţa faptului că pleci în fiecare weekend este că nu mai vreau această relaţie”. Totuşi ar putea decide că acceptarea petrecerii fiecărui weekend cu prietenii este mai bună decât încheierea relaţiei. În acest caz, persoana nu se poate plânge mai târziu, deoarece la momentul acela a fost foarte limpede că acestea erau condiţiile pentru ca relaţia să continue.

Ce se poate întâmpla în relaţii e că unul dintre parteneri impune reguli celuilalt şi apoi se supără când regulile nu sunt respectate. Ei de fapt şi-au pus coroana în Tărâmul altcuiva. Impunerea regulilor proprii în Tărâmul altuia este o formă de agresiune pasivă. Coroana trebuie pusă din nou pe capul persoanei în drept, recunoscând ce se întâmplă şi acordând fiecărui individ libertatea de a alege cum vrea să îşi conducă viaţa.

Tărâmul comun apare în relaţii când cuplul trebuie să ia o decizie comună. De exemplu, cumpărarea unei case împreună. În acest caz, amândoi au responsabilitatea pentru casă, aşa că nimeni nu poartă coroana. O împart amândoi.

Echipe

Echipele operează fie cu un lider care poartă coroana, fie cu o decizie democratică de grup. Acestea sunt cele două extreme ale unui proces derulat ca un continuum. Un factor important pentru ca grupurile să aibă succes e să ştie dacă există cineva care poartă coroana şi cine e acea persoană, precum şi modul în care vor fi stabilite regulile. Grupurile democratice din Tărâmurile comune sunt de acord că nu există un Monarh, ci mai degrabă un Guvern.

Luna APRE



Principiile de bază

Angajament

Proprietate

Responsabilitate

Excelenta

Luna APRE se referă la pregătirea pentru realizarea

unei sarcini. Sunt patru zone de acoperit, care vor creşte şansele de succes, cunoscute împreună ca principiul APRE.

Prima zonă este Angajamentul

Când eşti decis să începi ceva, trebuie să verifici mai întâi dacă ai o posibilitate reală de a reuşi ceea ce îţi propui. Nu are sens să începi înainte să te gândeşti bine dacă vei putea să îţi iei un angajament referitor la respectiva provocare. Pentru a face acest lucru poţi parcurge o „Verificare a Angajamentului”. E important ca tu şi Cimpanzeul tău să faceţi acest lucru împreună, deoarece nu e de ajuns dacă doar unul dintre voi face o promisiune. Aşadar, prima eroare posibilă este de a permite doar Umanului, sau doar Cimpanzeului, să vorbească pentru celălalt. Iată două exemple care demonstrează acest lucru.

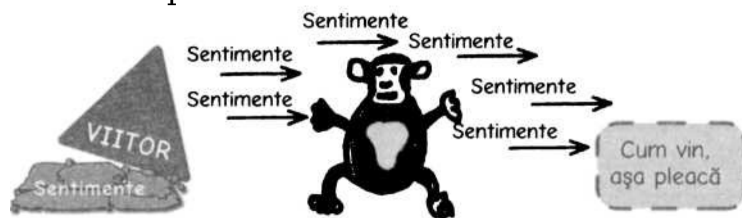
Enuna şi iniţiativa de jogging

Emma decide că vrea să fie în formă şi se alătură unui club de jogging. Când a decis asta se afla înăuntru, la căldură. Umanul din ea spune: „Este o decizie logică, voi alerga de două ori pe săptămână cu acest club şi voi fi în formă”, iar Cimpanzeul ei capricios se alătură şi spune: „Super, îmi va plăcea să mă simt în formă”. Dar, odată cu venirea iernii, Cimpanzeul se răzgândeşte. Umanul încă spune: „Vreau să fiu în formă şi să alerg”, dar Cimpanzeul nici nu vrea să audă.

Emma a făcut o mare greşeală plănuind să domine Cimpanzeul iarna prin puterea voinţei. Nu poţi domina fizic Cimpanzeul! Voinţa nu funcţionează dacă Cimpanzeul nu vrea să facă ceva. Dacă Emma şi-ar fi cunoscut mai bine Cimpanzeul, ar fi putut fi sinceră, spunându-şi că peste iarnă sentimentul de a fi informă nu va fi de ajuns, din punct de vedere emoţional, pentru a determina Cimpanzeul să îşi ia angajamentul de a alerga în condiţii neprielnice. Bineînţeles că Emma şi-ar putea face planuri despre cum să-şi convingă Cimpanzeul cu alte idei, cum ar fi să alerge cu prietenii, dar adevărul e că e foarte puţin probabil să se petreacă acest lucru, deoarece Cimpanzeul

va fi mai puternic decât planurile Emmei. Emma ar reuşi, mai degrabă, cu adoptarea unui alt mod de a se menţine în formă, pe care Cimpanzeul să îl tolereze.

Observă că Emma ar fi putut recunoaşte că Cimpanzeul se alătura deciziei, afirmând: „Îmi va plăcea să mă SIMT în formă”. Senzaţiile transmise de Cimpanzeu pot fi tranzitorii şi nestatornice. Ele sunt utile, uneori, ajutându-ne să ne orientăm, dar nu sunt utile pentru construirea de planuri. Pentru a



Sentimentele Cimpanzeului – cum vin, aşa pleacă – nu sunt o bună fundaţie pentru viitor!

planifica pe deplin, Emma trebuia să întrebe Cimpanzeul ce părere are despre momentul venirii iernii.

Visul despre fotbal al lui John

John se hotărăşte să înfiinţeze un club de fotbal pentru amatori. Îi place la nebunie fotbalul şi a visat întotdeauna să fie managerul unui club. Cimpanzeul lui e încântat, plin de entuziasm şi hotărât să reuşească. Ştie că Umanul are motivaţia şi capacitatea de a pune lucrurile în practică, aşa că anunţă Consiliul Local că are aceste planuri şi îi cere sprijinul. Totul sună bine şi ar putea să dea rezultate.

Care e problema aici? Problema e că proiectul este condus de Cimpanzeu. Cimpanzeul din John va fi probabil în permanenţă entuziasmat şi va avea capacitatea şi energia de a face lucruri; dar a implicat şi Umanul, folosind adevărul şi logica? în cazul acestui proiect, capcana potenţială este că are nevoie de construirea unor planuri de afaceri cu picioarele pe pământ.

Una dintre problemele cele mai mari va fi că această iniţiativă va avea, cu siguranţă, nevoie de angajament din partea altor persoane. Indiferent de cât de hotărât este

John, nu poate face acest lucru de unul singur: are nevoie de capital şi de timp. S-a gândit în detaliu la cât timp şi bani vor fi necesari? Bineînţeles că nu vrem să-i distrugem entuziasmul, dar nu va ajunge prea departe fără un plan de afaceri solid care să îl susţină.

Umanul are nevoie să intervină cu logică şi să stabilească ceea ce este necesar pentru succes, altfel visul ar putea deveni un coşmar. Când John are angajamente ferme din partea altora şi a pus la punct sprijinul financiar, va avea o bază fermă pentru a avansa, iar Cimpanzeul îi va da energia de a duce cu succes proiectul la bun sfârşit.

Aceste două exemple ilustrează nevoia de a te lămuri cu privire la sarcinile pe care şi le asumă atât Umanul, cât şi Cimpanzeul. Nu are niciun sens ca Umanul să aibă „succes" dacă Cimpanzeul nu e fericit şi viceversa, aşa că e nevoie de un echilibru. Mulţi oameni dedică totul muncii şi au succes, dar nu sunt fericiţi, deoarece nu-şi văd niciodată prietenii sau familia. Succesul trebuie să merite preţul pe care trebuie îl plăteşti. Cât poţi duce, fizic şi emoţional? Cimpanzeul trebuie să îţi spună cum se simte, iar Umanul trebuie să te informeze cât de practic este. E nevoie de cooperare între cei doi şi astfel probabilitatea succesului creşte semnificativ.

Motivaţie versus angajament

Motivaţia este adusă de Cimpanzeu. Ea apare, de obicei, când e vorba de un câştig mare sau când suferi atât de mult, încât vrei ca lucrurile să se schimbe. Motivaţia este utilă pentru a ne mobiliza, dar nu este esenţială pentru succes. E nerealist să vrei să te simţi „motivat" în fiecare zi, indiferent ce ai face. Problema cu motivaţia este că funcţionează pe baza sentimentelor Cimpanzeului, care se pot schimba foarte uşor.

Angajamentul, pe de altă parte, vine din partea Umanului şi nu depinde de sentimente. Angajamentul înseamnă că urmezi un plan, chiar dacă nu ai chef în ziua respectivă. De exemplu, un chirurg nu poate spune în mijlocul unei operaţii: „Ştii ce, nu mă simt motivat să

termin, aşa că mă opresc acum!” Motivaţia nu contează, angajamentul va termina, de fapt, operaţia.

Idee principală

Când te hotărăşti să faci ceva, aminteşte-ţi că angajamentul contează, nu motivaţia.

Explicarea Verificării Angajamentului

Pentru a-ţi evalua angajamentul într-un mod structurat, foloseşte „Verificarea Angajamentului”, care constă într-o listă de întrebări la care să răspunzi. Primul aspect constă în lămurirea lucrurilor necesare pentru a face ce e necesar. Al doilea constă în pregătirea soluţiilor pentru a depăşi orice ar putea să te oprească de la obţinerea succesului.

Cele două aspecte ale Verificării Angajamentului

Soluţii pregătite pentru orice dificultate

De ce am nevoie pentru a face treaba

Primul aspect: ce e necesar?

Putem împărţi aceste cerinţe în trei tipuri:

Esenţiale

Semnificative

Dezirabile

Esenţiale – acestea simt lucrurile critice pentru ca iniţiativa să aibă succes. De exemplu, dacă vrei să începi o afacere, trebuie să ai acces la o anumită sumă de bani. Dacă vrei să devii cântăreţ de operă profesionist, trebuie să ai o voce bună. Dacă vrei să obţii o formă fizică bună prin jogging, trebuie să alergi în mod constant. Cerinţele esenţiale sunt de natură emoţională şi, totodată, fizică, aşa că ar fi bine să faci două liste de fiecare dată când te gândeşti să îţi propui ceva. Prima listă este pentru Cimpanzeu şi a doua pentru Uman. Umanul se ocupă de aspectele practice şi de adevăruri, iar Cimpanzeul se ocupă de sentimentele şi abilităţile emoţionale necesare.

Semnificative – acestea sunt lucrurile care vor avea, cu siguranţă, o influenţă asupra rezultatului final şi, prin urmare, trebuie luate în considerare. De exemplu, dacă vrei să te apuci de grădinărit, va fi de ajutor să ai mai

multe unelte cu care să lucrezi, nu doar una sau două. Dacă vrei să înveţi pentru un examen, ajută considerabil să ai un loc liniştit unde să studiezi. Dacă vrei o relaţie bună cu cineva, vor creşte în mod deosebit şansele de succes dacă ai suficient timp pentru a o dezvolta.

Deziiabile – acestea sunt lucrurile care pot sau nu să ajute, dar cu siguranţă vor face treaba mai uşoară. De exemplu, dacă vrei să te distrezi într-o seară, e bine-venit să ai ceva bani de cheltuială. Dacă vrei să slăbeşti, te ajută să ai un prieten implicat care te încurajează. Dacă vrei o companie veselă şi de succes, e bine să ai, din când în când, câte o întâlnire de socializare.

Trebuie să descoperi singur ce se regăseşte în fiecare categorie, deoarece lucrurile sunt diferite pentru fiecare persoană. Cerinţele depind foarte mult de ce gândesc Umanul şi Cimpanzeul tău. Acelaşi criteriu poate să fie încadrat într-o categorie diferită pentru oameni diferiţi. De exemplu, cineva poate considera că este esenţial să ai un intelect superior pentru a învăţa o limbă străină, pe când altcineva consideră că este doar dezirabil şi oricine poate învăţa, indiferent de nivelul intelectului.

Întrucât adeseori ne înşelăm, e de dorit să parcurgem lista împreună cu un prieten, care ne poate ajuta să ne asigurăm că simt incluse toate elementele, plasate în categoria corectă.

AL doilea aspect: care sunt provocările cu care te poţi confrunta?

Putem separa aceste provocări în trei categorii:

Obstacole

Bariere

Capcane

Trebuie să identifici ce va trebui să depăşeşti pentru a avea succes cu planurile tale. Dacă vom considera provocările ca fiind de trei tipuri diferite, e de ajutor să le privim mai întâi din perspectiva Umanului, în termeni practici, şi abia apoi din perspectiva Cimpanzeului, în termeni emoţionali.

Obstacole – acestea sunt lucrurile pe care nu le poţi ocoli şi va trebui să le sari. În cazul oricărei iniţiative există lucruri neplăcute sau dificile pe care va trebui să le faci. Treaba ta este să afli care simt acestea şi să construieşti o strategie pentru a le face faţă. Strategiile ineficiente pot include ignorarea, evitarea sau lupta cu ele, iar toate acestea vor pune, cu siguranţă, în pericol şansele tale de succes.

Dacă nu lămureşti aceste probleme potenţiale înainte să începi, te îndrepţi către un eşec aproape garantat. Iată câteva exemple: [11]

Dacă vrei să colaborezi bine cu oamenii trebuie să înveţi să faci faţă Cimpanzeilor lor.

Aici nu ai de ales, aşa că trebuie să înveţi cum să sari peste aceste obstacole.

Bariere – acestea sunt lucrurile pe care le poţi ocoli cu ajutorul unei bune planificări. Asta nu înseamnă să ignori dificultatea, ci să o rezolvi prin eliminare. Obstacolele nu pot fi eliminate, barierele pot fi eliminate. Aşadar, este foarte important să recunoşti diferenţa dintre ele şi apoi să elimini barierele. De exemplu, rezolvarea unei probleme pentru care nu ai experienţa sau expertiza necesară poate fi adesea delegată cuiva care are aceste calităţi. Dacă vrei să mergi în vacanţă cu un buget limitat, va trebui să alegi un loc pe care ţi-l poţi permite, nu să renunţi la vacanţă.

Capcane – acestea sunt zone care ar putea deveni uşor sursa eşecului dacă nu eşti atent la ele. Un exemplu este să te epuizezi emoţional înainte de a recunoaşte nevoia de o pauză. Alte exemple includ: abordarea unei conversaţii dificile fără să te fi pregătit pentru ea sau hotărârea de a renunţa la hrana nesănătoasă, dar păstrarea unei mici provizii în casă! O capcană mai subtilă este recurgerea la alcool pentru a „trata” anxietatea sau teama de situaţii sociale, în locul unei terapii

11 Dacă vrei să slăbeşti trebuie să îţi schimbi obiceiurile alimentare. Dacă vrei să fii în formă trebuie să faci sport.

corespunzătoare.

Întrebările Verificării Angajamentului

Iată un set de întrebări la care poţi răspunde pentru a acoperi cele două aspecte ale Verificării Angajamentului. Acestea te vor asigura că eşti pe deplin pregătit să îţi realizezi visul.

Este cu adevărat un vis?

Cât de important este pentru tine şi pentru Cimpanzeul tău?

Tu şi Cimpanzeul tău vă doriţi cu adevărat să îl realizaţi?

Care sunt beneficiile realizării visului tău?

Merită beneficiile, comparativ cu costul obţinerii lor?

Planurile şi cerinţele de realizare a visului

Ce planuri ţi-ai făcut pentru a-l realiza?

Ce ai încercat în trecut?

Dacă a eşuat în trecut, de ce s-a întâmplat asta?

Ce ai de gând să faci diferit de data asta?

Ce strategii noi ai pentru viitor?

Cea funcţionat în trecut?

Te-ai asigurat că planurile tale sunt solide, verificându-le cu altcineva?

Care sunt cerinţele esenţiale, semnificative şi dezirabile, pentru Cimpanzeu şi pentru Uman, astfel încât acest plan să funcţioneze?

Ai pus la punct cerinţele esenţiale ÎNAINTE de a începe? Obstacole, bariere şi capcane

Ai făcut o listă cu obstacolele peste care trebuie să treci?

Ai o strategie pentru a sări fiecare obstacol?

Ce va trebui să sacrifici?

Care sunt planurile pentru a face faţă aspectelor negative?

Ce stres vei înfrunta încercând să realizezi acest vis?

Ce bariere crezi că va trebui să ocoleşti sau să negociezi?

Care simt planurile tale pentru a evita sau a ocoli

fiecare barieră?

Ce capcane va trebui să eviţi?

Cum vei recunoaşte capcanele pe măsură ce te apropii de ele?

Cum te vei simţi dacă nu reuşeşti să îţi realizezi visul şi cum vei face faţă?

Ce te va face să continui când vei înfrunta probleme)

Cum vei face faţă eşecului în atingerea unui obiectiv sau a unui scop?

Pe cine te bazezi să te ajute cu aspectele/problemele cu care te-ai putea confrunta?

Este limpede pentru această persoană de ce şi cum te poate ajuta?

Cum vei măsura progresul?

Cât eşti de dispus să înveţi strategii noi?

Cât eşti de dispus să îţi schimbi abordarea?

Dacă ajungi să simţi că vrei să renunţi la visul tău, întreabă-te următoarele:

De ce vrei să renunţi?

Poţi schimba ceva înainte de a renunţa?

Poţi găsi o altă abordare?

Cu cine ai vorbit despre asta?

Care sunt avantajele renunţării la visul tău?

Care sunt dezavantajele renunţării la visul tău?

Ce planuri ai pentru momentul în care nu vei mai lucra la îndeplinirea visului?

Câteva sugestii pentru a te ajuta să păstrezi angajamentul

Juţădeunplan

Fii realist cu resursele – banii şi timpul nu sunt resurse elastice.

Managementul timpului este o abilitate ce merită învăţată.

Lucrează eficace, nu doar eficient.

Prioritizează ce trebuie să faci şi nu permite distragerile.

Cel mai bun mod de a acorda atenţie deplină e să

faci, când este posibil, câte un singur lucru pe rând.

Evită oamenii negativi sau cel puţin atrage-le atenţia asupra a ceea ce fac rău (în mod politicos), şi dacă nu se pot opri, nu-i mai implica.

Ascultă activ sfaturile şi, când e cazul, caută-le.

Indecizia este cea mai mare risipă de energie aşa că, odată ce ai toată informaţia, ia decizia şi pune-o în aplicare.

Idee principală

Cel mai mare factor de succes este ca tu să funcţionezi la cel mai înalt nivel al tău, din punct de vedere practic şi emoţional.

Întrebarea de un milion de Hre

Fii disciplinat şi nu doar organizat. Oricine poate organiza, construind un plan. Foarte puţini oameni pot duce planul la bun sfârşit, deoarece nu au autodisciplină. Dacă simţi că tragi de timp sau că găseşti scuze şi nu faci ce e de făcut, pune întrebarea de un milion de lire. Dacă ţi s-ar da un milion de Hre ca să îndeplineşti sarcina până la sfârşitul zilei, ai putea să o faci? Dacă răspunsul este: „Da, cu siguranţă aş termina-o”, atunci asta înseamnă că e posibil să o faci. Înseamnă că, dacă nu o faci până la sfârşitul zilei, atunci orice motiv găseşti pentru nerealizarea ei este doar o scuză pentru lipsa ta de disciplină. Ar sugera că nu eşti suficient de serios în dorinţa ta de a-ţi realiza visul.

Demoralizarea

Cu toţii ne demoralizăm, din timp în timp, şi ne dorim să renunţăm la visurile noastre. Când se întâmplă acest lucru, uneori funcţionează psihologia paradoxală. Aceasta înseamnă să spui lucrul opus celui pe care, de fapt, ţi-l doreşti. Aşadar, îţi poţi spune că e în regulă să renunţi la vis. Nu trebuie să îţi realizezi visul şi este alegerea ta: aşa că faci cale întoarsă. E surprinzător cât de des Cimpanzeul, care ne spune că vrea să plece, se răzgândeşte brusc şi ne spune că nu are de gând să renunţe, întorcându-se la realizarea visului. Cimpanzeul

face asta pentru că recunoaşte că visul e încă în viaţă şi doreşte cu ardoare să şi-l îndeplinească, prin urmare abandonul nu este în intenţiile sale. Cimpanzeul a vrut doar să zbiere un pic, ceea ce e foarte rezonabil pentru un Cimpanzeu. Aminteşte-ţi întotdeauna că e perfect normal şi acceptabil să te descarci de emoţii din când în când. Exprimă-ţi Cimpanzeul cu discernământ.

A doua zonă este Proprietatea

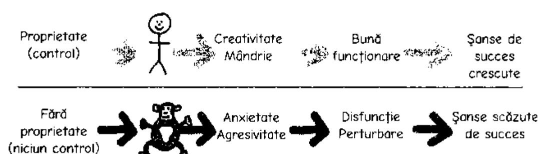
Cea de-a doua zonă a principiului APRE este proprietatea. Organizarea de succes înseamnă un plan pe care ţi-l asumi. Imaginează-ţi că munceşti într-o fabrică şi proprietarul cere foarte multe de la tine. Vom presupune că eşti un om bun, care munceşte din greu şi este conştiincios. Eşti dedicat locului tău de muncă şi ai standarde înalte.

Într-o bună zi, proprietarul fabricii decide să se pensioneze şi te cheamă în biroul său. Îţi spune că a hotărât să-ţi lase ţie fabrica. Acum eşti proprietarul fabricii. Cât de mult crezi că vei munci acum, când eşti proprietarul companiei şi profiturile îţi aparţin? Aproape toţi am munci mai mult şi am investi totul în companie.

Proprietatea asupra unui lucru întotdeauna încântă Umanul şi Cimpanzeul, deoarece oferă tot soiul de recompense. Fiinţele umane iubesc, de obicei, posesia şi vor lua lucrurile mai în serios când au parte de ea. Luăm lucrurile personal şi investim atât energiile Cimpanzeului, cât şi pe cele ale Umanului în întreprinderea noastră.

Prin urmare, pentru a creşte şansele de succes trebuie să ai planurile în deplină proprietate, deoarece urmarea planurilor altcuiva, indiferent de cât de bune simt, nu reprezintă acelaşi lucru până nu eşti de acord pe deplin cu ele. Deţinerea planului înseamnă că ori l-ai formulat tu sau ai avut un cuvânt serios de spus, ori crezi că planul este ideal pentru tine şi nu poţi mai bine de atât. Dacă există componente ale planului pe care nu le deţii sau, cu alte cuvinte, cu care nu eşti de acord, atunci şansele de succes cel mai probabil vor scădea.

Ce se întâmplă dacă nu simţi că planul îţi aparţine? Mai jos se găseşte o diagramă care arată diferenţele dintre deţinerea sau nu a unui proiect şi rezultatele cele mai probabile ale acestor situaţii. Când nu deţii proprietatea, Cimpanzeul de obicei compromite planul şi scade şansele de succes.



Deţinerea unui plan poate însemna diferenţa dintre succes şi eşec

Cea de-a treia zonă este Responsabilitatea în Principiul APRE, responsabilitatea introduce răspunderea. Deţinerea planului este un mare pas înainte către succes. Dacă planul a fost pregătit cu grijă, atunci nu mai rămâne decât să îl duci la îndeplinire. Îndeplinirea planului înseamnă responsabilitate şi disciplină. Aici cea mai mare parte a oamenilor cedează, deoarece Cimpanzeii lor încep să lucreze la sentimente şi acest lucru îi opreşte din a fi disciplinaţi şi a face ce ştiu că trebuie să facă. Să fii organizat este partea uşoară. Cea mai mare parte a studenţilor îţi pot spune că sunt excelenţi în organizarea unui plan de recapitulare înaintea examenelor. Îţi pot spune în cel mai mic detaliu modul în care vor învăţa. Totuşi cea mai mare parte a lor este incapabilă să se disciplineze şi eşuează în a duce planul la îndeplinire. Orarul de recapitulare este ajustat în fiecare săptămână până când, într-un final, toată munca e înghesuită în doar câteva zile sau chiar câteva ore. Responsabilitatea înseamnă gestionarea Cimpanzeului şi a sentimentelor sale şi trecerea la muncă fără scuze.

Dacă îţi asumi responsabilitatea planului tău, atunci trebuie să fii răspunzător pentru el. Şansele de succes cresc când îi dăm cuiva raportul privind mersul lucrurilor. Acesta este un factor important pentru succes. Termenele-limită şi raportarea fac ca atât Cimpanzeul, cât şi Umanul

să se simtă obligaţi să acţioneze. Când devii răspunzător, poate chiar şi numai în faţa ta, vei realiza un audit pentru a vedea cum avansează lucrurile. Astfel vei interveni rapid dacă lucrurile nu se desfăşoară conform planului. Aşadar, responsabilitatea poate fi văzută ca o asumare, în mod curent, a răspunderii.

Idee principală

Asumarea responsabilităţii şi răspunderii pentru implementarea sau realizarea planului se referă în principal la disciplină.

A patra zonă este Excelenţa

Am văzut până acum că şansele tale de succes vor creşte dacă ai:

Un angajament bine gândit;

Un plan al cărui proprietar eşti;

Responsabilitate acceptată.

Cea de-a patra zonă a principiului APRE, care creşte şansele tale de succes, este stabilirea de obiective foarte înalte, dar realizabile. Poţi face doar ce poţi tu mai bine în tot ceea ce faci. Nu poţi face mai mult decât ce poţi, ar fi ilogic. Cât timp ai încercat, în ciuda erorilor, greşelilor şi scăpărilor ocazionale neintenţionate, ai făcut tot ce puteai. E important să accepţi acest principiu.

Dacă defineşti un nivel de excelenţă şi nu îl poţi atinge, te poţi simţi dezamăgit şi te poţi vedea ca un ratat. Asta este o alegere pe care o faci. Stabileşti ştacheta la un anumit nivel de excelenţă. Nu e nimic rău în asta, dar poate avea consecinţe serioase pentru Cimpanzeul tău, care nu poate face faţă pretenţiilor de excelenţă sau eşecului de a nu o atinge.

În viaţă avem şi o alternativă. Poţi viza excelenţa personală, ceea ce înseamnă să faci lucrurile cât de bine poţi, chiar dacă standardul pe care îl obţii nu e cel dorit. Excelenţa personală este întotdeauna realizabilă. Poţi fi în continuare dezamăgit de nivelul pe care l-ai atins, dar măcar poţi ţine capul sus şi spune că ai făcut cât ai putut mai bine. Cimpanzeul tău probabil că poate trăi cu asta.

(Acest concept este acoperit mai pe larg în capitolul Luna de încredere).

Idee principală

Excelenţa personală este definită prin a da tot ce poţi.



Luna Morcovilor

Subiecte-cheie

Morcovul fără băj

Tipuri de morcovi

Recunoaşterea băţului

Morcovul fără băţ

Facem referire la o poveste clasică, aceea a măgarului care trage la căruţă. îl poţi face să se mişte folosind ori un băţ, ori un morcov. Măgarilor, Umanilor şi Cimpanzeilor nu le plac pedepsele (băţul), dar le plac recompensele (morcovii). Lovirea Cimpanzeilor sau a Umanilor cu un băţ îi va face să se mişte, dar îi va face şi nefericiţi, rebeli şi incapabili să performeze la maximul personal. Cimpanzeilor le place să mănânce morcovi, dar aceşti morcovi trebuie să fie mari, altfel Cimpanzeii nu se urnesc.

Imaginează-ţi că suntem în junglă, privindu-l pe cimpanzeul Mitch făcându-şi planuri pentru a deveni masculul dominant. El „se gândeşte” cum ar putea face asta. Suntem în junglă, prin urmare se aplică regulile junglei. Se hotărăşte să urle şi să lovească pământul cu un băţ. Orice alt cimpanzeu care îi stă în cale va fi atacat cu băţul sau cu pumnii. Dacă Mitch devine masculul alfa, atunci îşi va folosi autoritatea, aplicând bătăi serioase oricărui cimpanzeu care se abate, în vreun fel, de la reguli. Dacă nu reuşeşte să devină masculul dominant, atunci se

va ascunde, va sta cuminte şi va aştepta să apară o nouă şansă.

Nu e nevoie de foarte multă imaginaţie pentru a suprapune acest scenariu şi o situaţie de la birou sau de la oricare alt loc de muncă. Povestea e mult prea familiară. Gândeşte-te la o persoană care vrea să îşi îndeplinească ambiţiile profesionale, dar o face folosind forţa, ameninţările şi soluţia dominării colegilor pentru a-i ţine la locul lor. Când devine şef, va funcţiona după acelaşi principiu, şi anume că, dacă baţi subordonaţii, ei nu te vor ataca, ci vor lucra mai cu sârg.

Din fericire există o alternativă.

În societatea umană nu avem beţe. Aici liderul ideal este persoana care dezvoltă grupul şi îl încurajează. Se bazează pe principiul că oamenii fac ce pot mai bine şi, dacă nu reuşesc, înseamnă că au nevoie de mai mult sprijin, îndrumare sau dezvoltare. Oamenii preferă să fie încurajaţi, sprijiniţi şi recompensaţi, nu bătuţi. Bineînţeles că există standarde de atins, aşa că trebuie stabilit nivelul acestora şi clarificate consecinţele nerespectării lor. Dacă cineva a încercat să facă tot ce poate, având sprijin total, şi nu a reuşit să se situeze la nivelul cerut, va trebui să accepte consecinţele, care pot fi neplăcute, dar fără să sufere în urma folosirii băţului. În societatea noastră băţul nu îşi are locul. Îşi au locul standardele şi consecinţele neatingerii lor, lucru cu care Umanii adulţi învaţă să trăiască.





Cimpanzeii folosesc violenta, ameninţările şi bătui. Umanii folosesc compasiunea, încurajarea, consecinţele şi morcovii.

Aşadar, acest sistem funcţionează prin setarea de standarde dezirabile şi folosirea morcovilor pentru a le atinge. Dacă nu poţi ajunge la standardul cerut după tot sprijinul posibil acordat, atunci trebuie să accepţi consecinţele. Cu siguranţă, dacă cineva este leneş nu va ajunge la nivelul dorit şi va suferi consecinţele.

Idee principală într-o societate civilizată, băţul este înlocuit cu morcovi, standarde şi consecinţe.

De ce este Lima Morcovilor un stabilizator atât de important pentru Planeta Succesului? Cimpanzeul din tine poate lucra cel mai bine fiind violent şi reacţionând la violenţă, dar daunele emoţionale pe care le produce pot fi devastatoare. În fiecare zi suferim din cauza Cimpanzeilor altor persoane sau din cauza propriului Cimpanzeu. Umanii lucrează cel mai bine când au parte de recunoaştere şi de apreciere pentru ce au făcut, precum şi când sunt recompensaţi în alte moduri. Umanii vor să reuşească şi să fie constructivi. Cimpanzeii vor să fie acceptaţi de ceilalţi membri ai grupului şi să se simtă parte a acestuia. Aşa că, pentru a da tot ce e mai bun în tine, e nevoie să te asiguri că primeşti suficienţi morcovi!

Tipuri de morcovi

Multe soiuri

Există multe soiuri de morcovi şi e bine să te asiguri că le încerci pe toate. Toată lumea trebuie să se hotărască ce morcovi preferă şi să se asigure că îi poate obţine. Cultivă-ţi propriii morcovi!

Recompense

Acestea pot fi lucruri materiale, ca biletele la meciurile de fotbal, hainele noi, ciocolata, o masă la restaurant, o maşină sau altele. Poate fi orice lucru pe care îl vezi ca pe o recompensă şi care te va face fericit. Asocierea recompenselor cu munca ce trebuie făcută este o modalitate foarte bună de a avea Cimpanzeul de partea

ta. Stabileşte recompense pentru care să lucrezi, deoarece acest lucru poate oferi Cimpanzeului motivaţia şi Umanului angajamentul de a continua.

Celebrările

E important să te uiţi în urmă şi să sărbătoreşti lucrurile făcute. Analiza efortului şi a muncii depuse este importantă pentru a creşte şansele de succes. E important atât pentru tine, cât şi pentru Cimpanzeul tău să recunoşti asta şi să te lauzi pe tine pentru ce ai făcut, sau măcar ai încercat să faci.

Recunoaştere

Cea mai mare parte a Umanilor nu au nevoie de recunoaştere, ci îşi sunt autosuiicienţi. Dar majoritatea Cimpanzeilor noştri au nevoie de recunoaştere din partea persoanei potrivite, iar dacă îi privezi de asta pot deveni foarte supăraţi, furioşi şi înverşunaţi. Asigură-te că vei primi această recunoaştere, identificând de la cine ar fi bine-venită lauda sau recunoaşterea şi asigurându-te că persoanele respective înţeleg că ar valora foarte mult pentru tine. Este un mod rezonabil de a te îngriji de Cimpanzeul tău.

Încurajare

Cimpanzeul tău are nevoie de încurajare din timp în timp şi este rezonabil să ceri asta. Încurajarea este un morcov foarte bun pentru a-i da Cimpanzeului tău stări bune, când are nevoie de ele. Nu uita că oamenii din jurul tău nu citesc gânduri. E posibil să trebuiască să le spui că ai vrea să fii încurajat. Uneori uităm cu toţii să îi încurajăm pe ceilalţi. Perspectiva beneficiilor realizării unui lucru este una dintre încurajările cele mai puternice.

Sprijin

Obţinerea de sprijin de la persoana sau persoanele potrivite este un stimulent puternic al stării de spirit generale. Grupul de apartenenţă care se adună pentru a sprijini un Cimpanzeu sau un Uman trist este un morcov foarte bine-venit. Să nu-ţi fie teamă să ceri sprijin sau ajutor. Acesta este unul dintre motivele pentru care avem

grupuri. Nu face gestul nesăbuit de a te izola de sprijin. Acest lucru nu e prea inspirat şi poate fi chiar prostesc! Nu va fi un semn de independenţă, ci unul de încăpăţânare. Dacă ai avea un prieten care e la ananghie, nu ai ezita să îl ajuţi. Nu îţi lipsi prietenii de şansa de a-şi arăta prietenia faţă de tine atunci când ai nevoie.

Recunoaşterea băţului

Beţele tipice

Orice formă de ameninţare, pedeapsă sau atac este un băţ. Beţele pot fi fizice sau psihologice.

Reproşurile îndreptate către propria persoană

Folosirea unui băţ de către tine împotriva ta este mai distructivă decât folosirea lui de către alţii împotriva ta. Autoreproşul este un proces inutil şi distructiv, fiind în acelaşi timp o ALEGERE. Nu eşti obligat să o faci. Întreabă-te ce bine face? Şi întreabă-te: aşa vrei să te porţi cu tine? Poţi alege să priveşti mai obiectiv şi să vezi ce poţi face pentru a îmbunătăţi situaţia sau să accepţi modul în care eşti, cu un zâmbet. Lucrurile nu vor fi mai bune dacă te ataci şi te umileşti. În schimb, relaxează-te şi încurajează-te.

Vină, acuzare şi regret

Băţul apare şi sub forma vinovăţiei, învinuirii sau a regretului. Bineînţeles că aceste emoţii există cu un scop. Ele ne semnalează că am făcut ceva greşit sau nelalocul lui, că ar trebui să ne reparăm gestul cât putem mai bine şi să învăţăm din greşelile noastre. Totuşi, odată ce am recunoscut asta şi am făcut tot ce puteam pentru a demonstra remuşcare şi nevoia de reparaţie, emoţiile negative nu-şi mai au locul. Aceste emoţii devin un băţ cu care ne batem fără ca vreun bine să iasă din asta. Viaţa cu vină sau regret este un băţ îngrozitor, care va distruge orice şansă de fericire sau de viaţă constructivă. Poate deveni, de asemenea, un instrument de autocompătimire pe care îl folosim pentru a nu merge mai departe. Uită-te cu atenţie dacă le foloseşti împotriva ta şi întreabă-te ce scop au.

Băţul de reamintire abuzivă

Un băţ şi mai rău este cazul în care cineva a făcut ceva greşit şi, în mod evident, exprimă păreri de rău şi nevoia de schimbare, însă o persoană îi aduce aminte în mod repetat de vechile abateri. Această formă de agresivitate pasivă foarte puternică din partea persoanei care mânuieşte băţul este un abuz.

Rezumatul ideilor principale

Formulează-ţi definiţia succesului şi ţine-te de ea.

Poartă coroana când este cazul.

Respectă coroana când e pe capul altcuiva.

Angajamentul este cea mai importantă componentă a Principiului APRE.

Preia proprietatea şi responsabilitatea vieţii tale.

Caută excelenţa personală.

Cultivă mulţi morcovi şi renunţă la băţ.

Exerciţiu recomandat:

Succesul ca rezultat al pregătirii minuţioase

Transformarea eşecului într-un succes

Alege o iniţiativă sau o sarcină pe care nu ai reuşit să o duci la bun sfârşit în trecut, dar pe care vrei să o realizezi în viitor. Treci prin Verificarea Angajamentului şi răspunde la toate întrebările. Apoi continuă prin asumarea proprietăţii şi responsabilităţii construirii unui plan. Încearcă să implementezi toate recomandările din capitol şi întăreşte-le pe cele care sunt relevante pentru tine.

Planeta Succesului

15

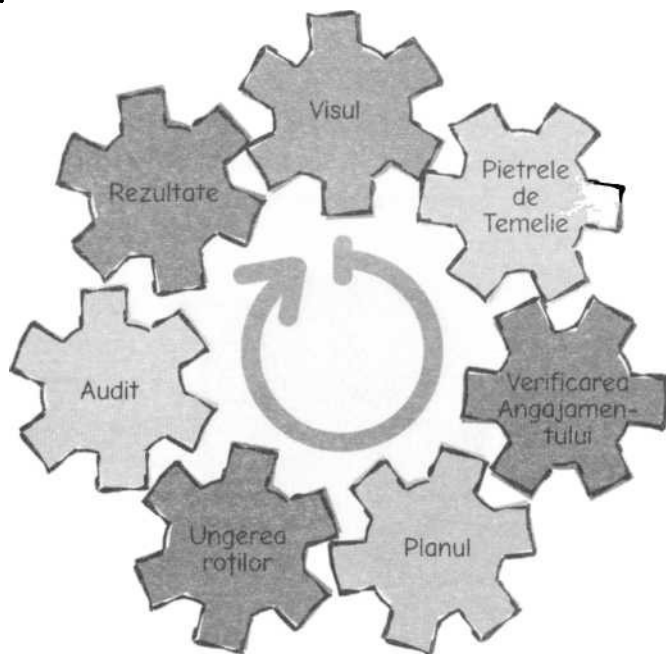
CUM SA PLANIFICI SUCCESUL



Maşina de visuri – Un plan pentru succes

Succesul se poate obţine indiferent de planurile făcute. Totuşi existenţa unor planuri structurate creşte şansele de succes şi îţi permite să ştii că ai făcut tot ce puteai pentru a-ţi realiza visul, aşa că, cel puţin, poţi zâmbi. Aminteşte-ţi că viaţa nu este corectă şi, chiar dacă faci totul aşa cum trebuie, e posibil să nu ai succes.

Maşina de visuri este o abordare structurată pentru optimizarea şanselor de succes când ai un vis anume. Am folosit acest model frecvent, în multe situaţii, şi l-am implementat pentru a ajuta diverşi profesionişti din diverse domenii pentru a-şi îndeplini visurile. Cuprinde aspecte preluate de la Lunile Stabilizatoare din jurul planetei şi are şapte roţi dinţate. Fiecare te va conduce la următoarea, iar după ce ai ajuns la ultima îţi vei fi realizat, să sperăm, visul!



Înainte să începi învârtirea roţilor, aminteşte-ţi că sunteţi doi implicaţi în planificarea acestui parcurs: tu şi Cimpanzeul tău. Aşa că trebuie să ai în vedere şi Cimpanzeul când faci planurile. Pentru a rămâne alături de

tine, Cimpanzeul va avea nevoile lui, cum ar fi asigurarea şi recompensele. Dacă nu ai parte de interferenţe din partea lui, atunci vei obţine, cel mai probabil, succesul. Dacă ai grijă de Cimpanzeu, atunci s-ar putea chiar să te ajute să ai succes. Dacă te gândeşti la Cimpanzeu ca la un copil prea puţin statornic, distras cu uşurinţă, indisciplinat, dezorganizat şi care îşi doreşte în mod constant recompense imediate, atunci eşti foarte aproape de adevăr!

Rotiţa 1



Diferenţa dintre un vis şi un obiectiv

Maşina de Visuri face o distincţie foarte importantă între „visuri” şi „obiective”. Nu trebuie să mergi mai departe până când nu ai înţeles diferenţa şi nu îţi poţi identifica propriile visuri.

Un vis este ceva ce îţi doreşti să se întâmple, dar nu este complet sub controlul tău. Visul este influenţat de exterior şi, prin urmare, nu poţi garanta că se va întâmpla, e doar o dorinţă.

Obiectivele pot fi stabilite şi realizate deoarece ai control complet asupra lor. Obiectivele cresc şansele ca visurile să se îndeplinească.

Iată mai multe exemple de visuri şi câteva obiective care le susţin. Poţi adăuga multe alte obiective dacă te gândeşti un pic.

Visul – dorinţa ca o persoană pe care o iubeşti să te iubească la rândul său

Obiective care sprijină visul

Să întrebi ce îi face fericiţi (şi să faci!);

Să îi întrebi ce îi face nefericiţi (şi să eviţi!);

Să îi întâmpini cu un zâmbet sincer;

Să fii vesel şi să încurajezi;
Să le spui ce îţi place la persoana lor;
Să le respecţi spaţiul şi pe ei înşişi.

Visul – dorinţa de a câştiga cursa Obiective care sprijină visul

Antrenamente regulate;
Dietă potrivită;
Atitudine mentală corectă.

Visul – dorinţa de a fi o persoană sigură de ea

(NB: Nu poţi garanta că vei fi sigur de tine tot timpul, deoarece simt o abilitate şi o variabilă dependente de Gestionarea Cimpanzeului.)

Obiective care sprijină visul

Alocarea de timp pentru a învăţa să recunoşti când intră Cimpanzeul în acţiune

Alocarea de timp pentru a exersa managementul Cimpanzeului privind aspectele legate de încrederea de sine.

Visul – dorinţa de a ajunge la un program de somn sănătos

(NB: Nu poţi garanta un program de somn, deoarece intervine ceasul biologic, iar influenţele externe te pot trezi.)

Obiective care susţin visul

Să înveţi despre implementarea unei igiene a somnului;

Să înveţi despre somnul de care ai nevoie şi să fii realist.

Visul – dorinţa de a obţine locul de muncă după un interviu

(NB: Succesul poate depinde de ceea ce îşi doresc angajatorii şi de existenţa unui candidat mai bun.)

Obiective care susţin visul

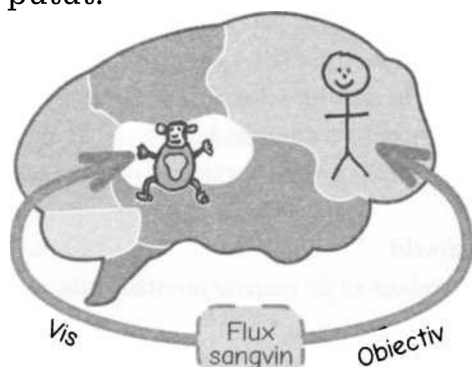
Pregătirea pentru interviu;
Cunoaşterea în detaliu a locului de muncă;
Ţinută vestimentară adecvată;
Exersarea tehnicilor de interviu.

Idee principală

Obiectivele trebuie să fie realiste şi realizabile.

De ce este foarte importantă distincţia dintre visuri şi obiective în orice moment în care creierul recunoaşte că nu are control deplin asupra oricărei situaţii, redirecţionează fluxul sangvin către Cimpanzeu. Acest lucru produce o nelinişte şi te vei simţi ameninţat, consecinţa fiind că Cimpanzeul preia controlul asupra gândirii şi planurilor. Dar, dacă creierul recunoaşte că are controlul deplin asupra unei situaţii, atunci Cimpanzeul se relaxează şi fluxul sangvin se îndreaptă către Uman. Rezultatul constă într-o stare de calm şi percepţia unei oportunităţi. Atunci Umanul gândeşte şi construieşte planuri.

Nu confunda visurile cu obiectivele, pentru că acest lucru va face să intre Cimpanzeul în acţiune. Trebuie să vezi visul ca pe o posibilitate, dar să accepţi că e posibil să nu se realizeze. E ca şi cum ai arunca zarurile spunând că sigur vei da şase-şase şi supărându-te mai apoi că nu s-a întâmplat. Dacă înţelegi că e o aruncare a zarurilor ce poate avea o varietate de rezultate, atunci e mai probabil să accepţi rezultatul obţinut cu un zâmbet. Dacă îndeplineşti toate obiectivele necesare pentru a-i da visului toate şansele de reuşită, atunci poţi fi fericit că ai făcut tot ce ai putut.



Visurile trimit fluxul sangvin către Cimpanzeu. Obiectivele trimit fluxul sangvin către Uman

Ţinteşte către stele, nu către Lună

Dovezile psihologice spun că avem nevoie să visăm la lucruri mari şi să ne fixăm obiective extrem de provocatoare dacă vrem să ne creştem şansele de succes. Nu te limita la Lună, mergi către stele! „Lima” este un obiectiv pe care ştii că îl poţi atinge cu efort. „Stelele” reprezintă un obiectiv pe care l-ai putea atinge cu mare efort şi te vei simţi fantastic dacă îl realizezi. Dacă vizezi Luna, Cimpanzeul tău se va complăcea în autosuficienţă, lăudându-se cu un succes facil, dar dacă ţinteşti mai departe, către stele, Cimpanzeul şi Umanul se angajează împreună şi sunt încântaţi de marea provocare. Prin urmare, asigură-te că visurile tale te încântă, pentru a creşte şansele de a le îndeplini, iar dacă ratezi stelele, tot poţi ajunge până la Lună!

Sarcina ta pentru Rotiţa 1 – Visul

Defineşte-ţi visul.

Rotiţa 2

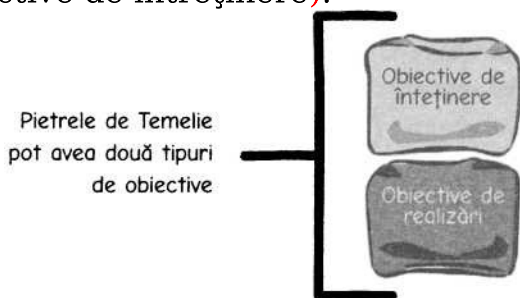


Pietrele de Temelie simt componentele cu care poţi lucra pentru a-ţi îndeplini visul. De exemplu, dacă doreşti să participi la o cursă, atunci trei Pietre de Temelie ar putea fi: viteza ta, greutatea ta şi distanţa alergată în fiecare săptămână. Vor mai fi şi alte Pietre de Temelie şi e important să încercăm să le obţinem pe toate.



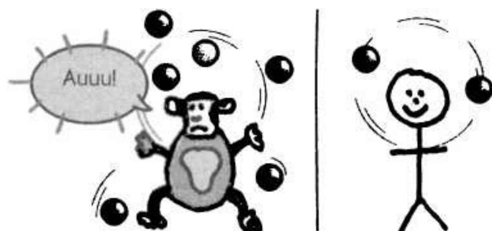
Un vis se bazează pe Pietrele de Temelie

Fiecărei Pietre de Temelie i se poate atribui un obiectiv pe care îl poţi măsura şi atinge. De exemplu, greutatea ta poate scădea pentru a ajunge la un nivel optim. Aceste obiective clare se află sub controlul tău şi, dacă le realizezi, vor face ca visul să fie mai probabil de îndeplinit. E de ajutor să împărţim obiectivele în două categorii: cele care îşi propun concret să obţină câştiguri (obiective de realizări) şi cele referitoare la aspecte de care eşti mulţumit, dar pe care le ţii sub supraveghere (obiective de întreţinere).



Să spunem că ai o masă corporală bună şi vrei doar să o menţii sau îţi doreşti să scazi în greutate şi, prin urmare, să vizezi acea realizare. Obiectivele de realizări sunt cele în care simţi că obţii un câştig. E bine să alegi doar unul sau două obiective de realizări pentru care să

lucrezi o perioadă dată, celelalte Pietre de Temelie rămânând ca obiective de întreţinere. Nu vrei să îţi împrăştii efortul prea mult, ci să te concentrezi pe câte un lucru odată şi să îl realizezi. Dacă îţi împrăştii eforturile prea mult şi în prea multe direcţii, îţi vei creşte şansele de eşec.



Lucrează la una sau două pietre de realizări până când vezi rezultate

Idee principală

Cu cât te concentrezi pe mai puţine sarcini, cu atât e mai probabil să reuşeşti.

Când obiectivele tale de realizări sunt atinse, poţi schimba obiectivul de realizare în obiectiv de întreţinere şi poţi alege lui alt obiectiv de întreţinere care să devină o nouă realizare la care să lucrezi.

Sarcina ta privind Rotiţa 2 – Pietrele de Temelie

Scrie Pietrele de Temelie care îţi vor susţine visul.

Oferă-i fiecărei pietre un obiectiv măsurabil.

Împarte obiectivele în obiective de realizări şi obiective de întreţinere.

Stabileşte noi standarde pentru obiectivele de realizări şi o durată dedicată lucrului la ele.



Rotiţa 3

Verificarea Angajamentului este descrisă pe larg în secţiunea despre Luna APRE. Vom folosi lista de verificare de acolo pentru a duce la bun sfârşit sarcina următoare.

Verificarea Angajamentului este folosită pentru a te asigura că ştii ce e necesar pentru a lucra la vis, pentru a realiza o confruntare cu realitatea şi a seta pregătirile.

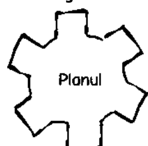
Fii pregătit



Aminteşte-ţi că Cimpanzeul va fi implicat în planurile făcute, încearcă să anticipezi şi să ştii ce lucruri îl vor supăra cel mai probabil. Gândeşte-te mai ales la scuzele pe care Cimpanzeul ar putea să le folosească pentru a te opri din drum. Alocă timp pentru a te gândi la ele şi pune pe hârtie strategiile identificate pentru a le contracara în caz că apar, deoarece e timp petrecut cu folos!

Sarcina ta pentru Rotiţa S – Verificarea Angajamentului[12]

Rotiţa 4



Abraham Lincoln a spus: „Dacă ai la dispoziţie opt ore ca să tai un copac, timp de şase ore ascute-ţi toporul”.

Idee principală

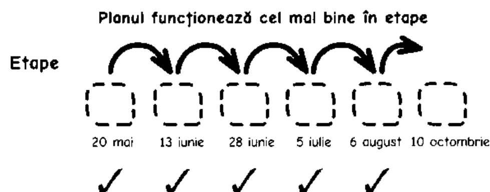
Cu cât pregăteşti mai bine planul, cu atât este mai

12 Scrie o listă cu toate nevoile esenţiale, semnificative şi dezirabile pentru a începe urmărirea visului.
Scrie o listă cu toate obstacolele, barierele şi capcanele care pot împiedica realizarea visului şi concepe un plan de a le rezolva.

probabil să ai succes.

După ce ai Pietrele de Temelie şi ştii exact ce îţi trebuie, ai nevoie de un plan realist pentru a le aduna pe toate. Planul trebuie să fie realizabil în timpul pe care îl ai disponibil pentru a-l duce la bun sfârşit.

E cel mai bine ca planul să fie construit în etape, bazat pe obiectivele tale, pentru a putea evalua cât de bine merg lucrurile pe măsură ce avansezi. Defineşte exact cum vei lua în considerare fiecare obiectiv pentru a-ţi putea evalua progresele. Etapele au nevoie de o durată realistă, care să indice unde îţi propui să fii în acele repere de timp. Fii realist, deoarece altfel te vei îndrepta către eşec şi va apărea un sentiment inutil de dezamăgire faţă de tine.



Sarcina ta pentru Rotiţa 4 – Planul

Alcătuieşte un plan în etape cu obiective măsurabile.

Stabileşte durata pentru fiecare etapă şi obiectiv.

Alege două obiective de realizare la care să lucrezi.



Rotita 5

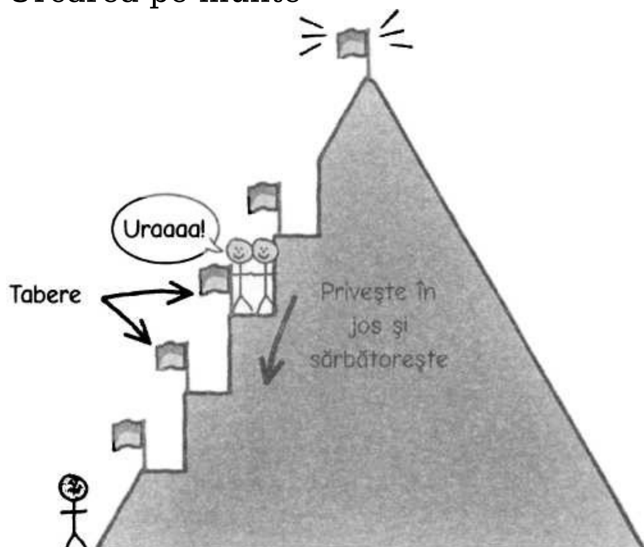
E important să menţii procesul în mişcare prin înserarea de lucruri care te ţin fericit, plin de curaj şi angajat. Nu TREBUIE să fii fericit, dar e de ajutor.

Urcarea pe munte

O modalitate de a-ţi vizualiza călătoria către succes este de a te gândi la ea ca la urcarea pe un munte. Dacă îţi imaginezi visul ca fiind vârful muntelui, atunci trebuie să împarţi ascensiunea în segmente realiste. Poţi urca acum

din tabără în tabără, acestea reprezentând etapele planului tău. Există câteva lucruri pe care le poţi face pentru ca ascensiunea să aibă şanse mai mari de reuşită.

Urcarea pe munte



Când ajungi la o tabără (obiectiv), asigură-te că sărbătoreşti

E foarte important să-ţi măsori succesul şi să te recompensezi când atingi obiectivele pentru fiecare etapă. (Bineînţeles că nu e obligatoriu să sărbătoreşti cu alcool!)



Monitorizează-ţi succesul cu un grafic sau altă formă de înregistrare vizuală, pentru a putea constata progresul înregistrarea vizuală pentru măsurarea progresului privind obiectivele de realizări este foarte importantă. Forma vizuală, afişată pe un perete, te va ajuta să-i reaminteşti Cimpanzeului de ceea ce faceţi. Cimpanzeilor le place să

câştige şi le place să vadă lucruri. Progresul vizualizat în grafice, reprezentări fixate pe pereţi sau în agende au un impact psihologic puternic. De exemplu, dacă încerci să slăbeşti poţi construi un grafic al progresului pe care să îl pui pe uşa frigiderului.



Mementourile motivaţionale simt şi ele de mare ajutor; aşa ar fi un poster pe perete sau un mesaj scris, trimis către tine însuţi. Aceste lucruri pot opri Cimpanzeul din acţiunea lui de sabotare.



Când ai ajuns la o tabără, întotdeauna uită-te înapoi pentru a vedea cât de departe ai ajuns, încearcă să nu te

uiţi în sus la vârf, deoarece acest lucru te va demoraliza.

Dacă te uiţi în sus, uită-te doar la următoarea tabără.

Urcă muntele cu un prieten când e posibil.

Dacă prietenul nu ţi se poate alătura, măcar anunţă-l când ai ajuns la următoarea tabără, pentru a se bucura de succesul tău.

Odată ce ai început să faci ceva, de obicei se dovedeşte a nu fi atât de greu pe cât părea la început şi un pas mic te poate încuraja să continui. De exemplu, să presupunem că ai casa cam dezordonată şi îţi propui să faci ordine. Sarcina pare descurajantă, iar Cimpanzeul se uită prin casă şi vede im munte de urcat. El intră în modul îngheţare şi refuză să se implice, oferind scuze sau doar un: „E prea mult" sau „Nu mă interesează". Cimpanzeul e copleşit.

Umanul poate amenaja acum prima tabără şi spune Cimpanzeului: „O să facem acum ordine doar într-o parte a casei, poate doar într-o cameră, sau chiar numai pe o masă ori un birou. Asigură-te că sarcina este mică şi realizabilă într-un timp scurt". Cimpanzeul tău se va bucura să facă doar atât pentru că e rapid şi rezultatele se văd imediat, iar lui îi place recompensa imediată.

Nu privi în jur să vezi cât mai este de făcut (e ca şi cum te-ai uita la vârful muntelui), aceasta doar te va descuraja. În schimb, hi fericit şi sărbătoreşte că ai început, iar acum stabileşte locul unei alte tabere, uşor de atins. Fă curat în casă în etape mici, cu câte o sărbătorire la fiecare etapă. Poate că nu ai terminat, dar ai făcut un progres. Aminteşte-ţi că succesul parţial este mai bun decât niciun succes.

Învăţatul poate părea ca urcatul unui munte când te uiţi şi vezi cât mai ai de făcut. Acest lucru înseamnă că Cimpanzeul tău foarte probabil va încerca să te oprească prin distrageri, scuze şi senzaţii de epuizare chiar înainte să deschizi o carte sau să te aşezi la computer. Pe scurt spus, principalul motiv pentru care se întâmplă acest lucru este că Cimpanzeul se uită la vârful muntelui şi se retrage,

pentru că vede ce îl aşteaptă în continuare. Din nou, hotărăşte un pas mic până la o tabără la care se ajunge uşor. De exemplu, în loc să spui: „Noaptea asta învăţ trei ore”, ceea ce e mult pentru un Cimpanzeu, spune: „Voi învăţa 15 minute pe zi şi apoi mă opresc. Dacă după un sfert de oră aleg să continui, voi continua, dar dacă nu vreau, un sfert de oră e mai bine decât nimic”. Cu practică zilnică, 15 minute vor produce un avans semnificativ. Nu e mult şi aproape orice Cimpanzeu va h de acord cu acest sfert de oră şi îl va realiza imediat. E important ca acest timp de studiu să se aloce în fiecare seară şi să fii strict în privinţa asta. Dacă ţi se pare că un sfert de oră e prea mult, încearcă să te cronometrezi la 10 minute! Dar nu exagera în partea cealaltă, angajându-te la o oră în fiecare seară, deoarece este prea mult pentru Cimpanzeu şi nu se va mobiliza. Acest lucru te va demoraliza din nou. Aşa cum se întâmplă cu toate planurile şi tacticile, trebuie să stabileşti ce va funcţiona în cazul tău.

Acestea simt sugestii care îi vor mulţumi pe cei mai mulţi Cimpanzei, dar trebuie să afli ce va tolera Cimpanzeul tău şi cum va reacţiona la acest plan. Planurile trebuie discutate întotdeauna cu Cimpanzeul! Nu uita că, după ce ai realizat cele 15 minute, ar trebui să sărbătoreşti sau cel puţin să te feliciţi!

Sarcinile tale pentru Rotiţa 5 – Ungerea roţilor

Plănuieşte, înainte să începi, o recompensă şi o serbare pentru fiecare obiectiv îndeplinit şi fiecare etapă parcursă.

Construieşte o înregistrare vizuală pentru măsurarea progresului şi pune-o undeva la vedere.

Foloseşte mementouri utile şi încurajatoare, cum ar fi postere sau note pentru a-ţi ţine Cimpanzeul implicat.

Ia un prieten cu care să faci această călătorie, fie că urcă şi el muntele şi este la fel de implicat ca tine, fie că doar te încurajează.



Rotiţa Auditului urmăreşte avansul către vis şi verifică dacă este conform planului. Un audit înseamnă că poţi vedea ce

Rotiţa 6

funcţionează şi ce nu funcţionează. Apoi continui cu ce funcţionează şi schimbi ce nu funcţionează, aflând de ce se întâmplă asta. Poţi verifica obiectivele de realizare şi, dacă au atins nivelul dorit, treci la obiectivele de întreţinere. Apoi poţi alege ca diferite obiective de întreţinere să devină obiective de realizare, la care să munceşti pentru îmbunătăţirea standardelor.

Când realizezi un audit al progresului prin confruntarea cu planificarea, de fapt doar te priveşti în oglindă şi eşti sincer cu tine însuţi. E o idee bună să faci asta cu un prieten, a cărui părere o respecţi şi care îţi va spune adevărul, chiar dacă nu este uşor de înfruntat.



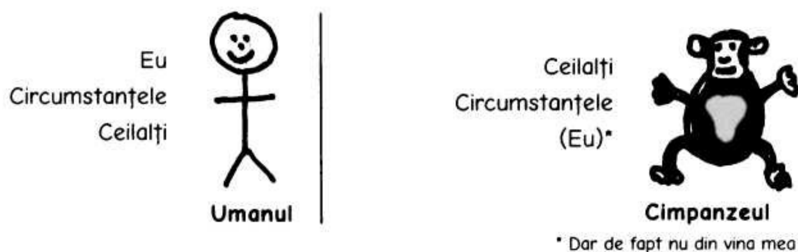
Un factor-cheie pentru succes este să ai pe cineva în faţa căruia să răspunzi

Revizuieşte-ţi obiectivele şi hotărăşte dacă încă sunt cele bune sau dacă e nevoie să le schimbi. Dacă obiectivele se dovedesc prea dificile şi îţi afectează fericirea sau starea de bine, fără să poţi vedea o soluţie la problema asta, încearcă să obţii ajutor din partea altora sau schimbă-ţi obiectivele. Să recunoşti că te-ai abătut de la drum şi să rezolvi problema în mod corespunzător constituie o ABILITATE. Auditul se face cu o atitudine

pozitivă şi realistă. Nu te gândi la audit într-o lumină negativă. Rolul lui e să te ajute să vezi schimbările care trebuie făcute. Unul dintre factorii-cheie ai unui audit bun este să fii flexibil în gândire şi în ceea ce priveşte planul original.

Gândirea de succes

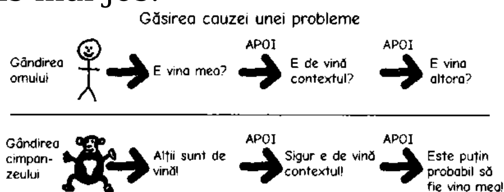
Gândirea de succes se bazează pe flexibilitate şi adaptabilitate. Oamenii de succes tind să gândească cu partea Umană când rezolvă probleme: „Ce am făcut, sau ce fac, pentru a contribui la rezolvarea problemei?" Apoi se întreabă: „Ce pot face pentru a-mi schimba propriile comportamente sau convingeri în vederea rezolvării problemei?" După ce au analizat şi au identificat lucrurile pe care le pot schimba, oamenii îşi îndreaptă atenţia către circumstanţele în care a apărut problema. Apoi se întreabă: „Ce pot face pentru a schimba circumstanţele, care să mă ajute să rezolv problema?" După ce încearcă să schimbe circumstanţele, într-un final se uită la ceilalţi şi se întreabă: „Ce fac ceilalţi pentru a contribui la rezolvarea problemei şi cum pot să îi ajut?"



Persoanele cu succese mai puţine tind să îşi lase Cimpanzeii să se ocupe de gândit şi de rezolvarea de probleme. Astfel, gândirea devine emoţională şi urmează următorul tipar.

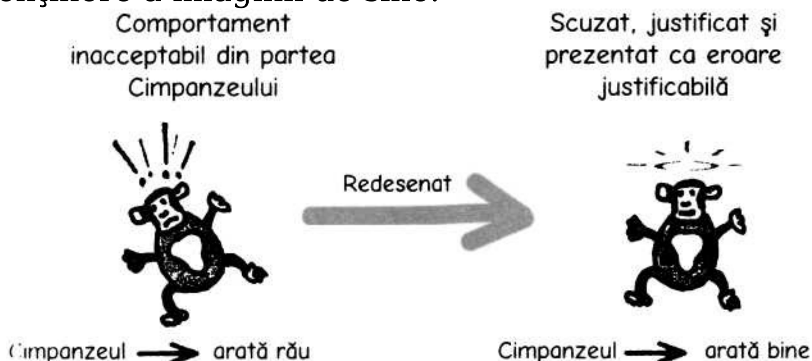
În primul rând, Cimpanzeul începe cu ceilalţi şi întreabă: „Ce fac ceilalţi oameni pentru a crea problema şi cum mă asigur că ei ştiu că ce fac e greşit?" Apoi

gândeşte: „Ce e în neregulă cu circumstanţele care au cauzat această problemă şi de ce e atât de incorect?” Abia apoi încearcă să rezolve problema. Poate avea sau nu un gând ulterior despre cât de mult a contribuit la problemă. Dacă îl are, de obicei este anulat de justificarea oricărei erori din partea sa, ca fiind datorată acţiunilor celorlalţi sau circumstanţelor. Redesenează tabloul, după cum e descris mai jos.



Redesenarea tabloului

Un Cimpanzeu va analiza situaţia privind în retrospectivă şi refăcând tabloul celor întâmplate pentru a se pune într-o lumină bună şi cu intenţii bune. De asemenea, va justifica de ce a acţionat aşa, căutând să iasă din situaţie cu imaginea unui crin imaculat. Această manevră este uşor de recunoscut, fiind numită distorsiune de menţinere a imaginii de sine.



Să privim un exemplu.

Rezultatul la examen

Să ne întoarcem în vremea şcolii (presupunând că nu eşti încă student!). Ai dat un examen la o materie care ţi s-a părut grea. Rezultatul examenului este dezamăgitor.

Cimpanzeul începe prin a da vina pe ceilalţi: nu am avut un profesor bun, care nu a parcurs toată materia, nu

a putut controla clasa, ceilalţi elevi deranjau ora de curs şi nu m-au lăsat să înţeleg ce se preda, părinţii nu m-au susţinut – şi lista poate continua. După ce a terminat să dea vina pe ceilalţi, trece la circumstanţe. Examenul a fost mai greu anul acesta şi nimeni nu a primit o notă bună, nu a avut nimic în comun cu cel din anii trecuţi, ne-am mutat în casă nouă cu câteva luni înainte de examen şi nu am avut timp să învăţ şi aşa mai departe. În final, pentru a întregi distorsiunea de menţinere a imaginii de sine, Cimpanzeul se absolvă de orice responsabilitate: a trebuit să merg mult pe jos până la şcoală şi toată ziua eram obosit, mi-a murit hamsterul în mijlocul sesiunii, mi s-a predat într-un mod care nu mi se potrivea, dacă voiam, puteam lua un io, dar am preferat să fac multe alte lucruri.

Unele dintre aceste motive pot să nu fie doar scuze, ci adevăruri obiective, dar e puţin probabil ca ele să ne fi împiedicat cu adevărat să luăm nota io.

Să vedem cum ar aborda Umanul aceeaşi situaţie. Umanul începe cu sine şi spune: „Simt dezamăgit de rezultatul meu, dar nu am putut face mai mult”. Sau poate spune: „E vina mea, deoarece nu am fost foarte organizat, mi-a lipsit disciplina de care aveam nevoie pentru a reuşi”. Umanul poate să continue să vorbească despre circumstanţe sau despre ceilalţi, dar deja a oferit motivul real pentru rezultatul slab obţinut de el.

Încearcă să te gândeşti cum abordezi dezamăgirile sau eşecurile. Persoanele care deţin responsabilitatea şi care se uită mai întâi la ele însele când apar eşecurile au şanse mai mari de a lucra cu ele însele pentru a îmbunătăţi lucrurile. Cei care dau vina pe alţii şi pe circumstanţe foarte rar devin mai buni şi tind să nu înveţe din propriile greşeli.

Ar trebui să privim aceste lucruri şi din alt punct de vedere. Ce s-ar fi întâmplat dacă am fi făcut foarte bine la examen şi ne-am fi surprins chiar şi pe noi? Cimpanzeul şi-ar fi asumat întregul merit pentru succes şi ar fi inversat discursul. Acum Cimpanzeul spune: „În primul rând eu,

apoi circumstanţele, şi abia apoi ceilalţi”. Adeseori, Cimpanzeul se opreşte la: „În primul rând eu!” Umanul, pe de altă parte, adeseori inversează discursul şi recunoaşte rolul pe care l-au avut ceilalţi şi circumstanţele în succesul său şi apoi este, cu modestie, mândru de reuşita sa.

Modul în care abordăm succesul, eşecurile sau decepţiile şi dezamăgirile din viaţă devine un obicei. Se poate transforma ori într-un Gremlin, ori într-un Pilot Automat. Analizează modul în care gândeşti şi vezi dacă ar fi bine să îl schimbi.

Eroarea de atribuire în situaţii de acest gen e bine să avem în vedere şi o altă idee importantă. Dacă altcineva ar fi dat examenul şi ar fi avut un rezultat slab, atunci Cimpanzeul nostru l-ar fi considerat imediat responsabil. O poveste atât de diferită faţă de versiunea propriilor eşecuri. Modul în care gândeşte Cimpanzeul este: „Dacă greşesc ceva sau comit o eroare, există un motiv întemeiat. Oamenii ar trebui să înţeleagă acest motiv, deoarece de fapt simt nevinovat”. Pe când, dacă acelaşi lucru se întâmplă altora sau comit aceeaşi eroare, Cimpanzeul gândeşte: „E vina lor şi ar trebui să se aştepte să suporte consecinţele”. Cu alte cuvinte, Cimpanzeul nostru ne scuză când greşim, dar îi acuză pe ceilalţi dacă fac exact acelaşi lucru pe care l-am făcut noi.

Folosirea erorii de atribuire este un comportament învăţat, cu alte cuvinte un alt Gremlin ce poate fi găsit în Computerul multor oameni. Dacă recunoşti acest Gremlin, elimină-l şi înlocuieşte-l cu un Pilot Automat care nu este părtinitor.

Pe scurt, redesenăm tabloul când ne uităm înapoi la evenimente, pentru a ne asigura că ne prezintă într-o lumină favorabilă. Avem tendinţa de a face asta auzind doar ce vrem să auzim, văzând doar ce ne convine să vedem şi amintindu-ne doar ce vrem să ne amintim. Amintirile noastre despre evenimente sunt redesenate şi arareori cuprind tot adevărul. De obicei, când spunem o poveste, o tot retuşăm până ajungem la varianta „bună”!

Efectul pe care îl are acest lucru asupra celorlalţi şi asupra relaţiilor noastre cu ei este semnificativ. Redesenarea tabloului de obicei scade şansele de a învăţa şi, prin urmare, se diminuează şansele de succes.

Aprinderea luminilor şi tribunalul

Uneori trebuie să aprindem lumina ca să vedem ce se întâmplă. Când vrei să afli dacă eforturile tale sunt eficace, poţi să te gândeşti că ar trebui să te reprezinţi în faţa unui tribunal, punând lucrurile în scris pentru a lămuri toată situaţia. Scrie toate dovezile (nu ce simţi sau ce „s-ar putea", doar FAPTELE), atât în favoarea, cât şi împotriva comportamentului tău şi motivele acestora. Poate fi un exerciţiu foarte interesant pentru a descoperi adevărul! Acest exerciţiu este foarte util în mai multe situaţii, nu doar în zona auditului şi a succesului. Din păcate, tribunalul te poate declara şi vinovat, ceea ce va cere o schimbare!

Sarcinile tale pentru Rotiţa 6 – Audit

Recrutează pe cineva în faţa căruia să fii răspunzător.

Verifică în mod constant dacă obiectivele tale sunt realiste şi fii flexibil dacă trebuie să le schimbi.

Asigură-te că foloseşti gândirea Umană, şi nu pe cea a Cimpanzeului.

Asigură-te că rezolvarea problemelor este realizată cu Umanul.

Nu redesena imaginea şi nu te păcăli pe tine.

Aprinde lumina şi mergi în faţa tribunalului!



Rotiţa 7

Pe măsură ce avansezi în călătoria către visul tău, e inevitabil ca unele lucruri să meargă bine şi altele mai puţin bine. Pentru a avea un progres optim, e foarte util să

ai planuri de abordare a diferitelor tipuri de rezultate. Vom studia trei tipuri de rezultate şi cum le poţi vedea sau aborda în mod diferit. Cele trei rezultate vor fi: succesul, succesul parţial şi eşecul.

Succesul

Acesta este, în mod evident, ceea ce ne dorim, un lucru nemaipomenit, dar există câteva capcane la care să fim atenţi după ce am avut succes într-o iniţiativă.

9

Primul pericol este autosuficienţa. Când am obţinut ceva, Cimpanzeul are tendinţa de a uita rapid exact ce a trebuit să facă pentru a avea succes. Prin urmare, adesea oamenii de succes nu reuşesc să continue seria de succese, deoarece nu reuşesc să continue cu ce au făcut pentru primul succes. Trebuie să fii foarte vigilent când este vorba de autosuficienţă. Aceasta poate fi prezentă şi dacă devenim prea încrezători în noi şi începem să credem toate laudele. Cele mai multe succese sunt obţinute prin muncă susţinută şi există foarte puţine scurtături.

Succesul poate duce şi la teamă: de a nu putea repeta performanţa anterioară şi că lucrurile nu vor merge bine. Concentrarea pe această teamă nu va fi de niciun ajutor, numai focusarea pe ce ai de făcut ajută! „Gestionează-ţi Cimpanzeul” este mesajul de bază în acest caz. E important să privim fiecare eveniment separat şi să ne amintim că pornim de la nivelul de bază în cazul fiecărui proiect. Opreşte-ţi Cimpanzeul din compararea evenimentelor trecute cu cele viitoare, deoarece aşa apar aşteptările care produc anxietate. Pentru fiecare situaţie nouă faci ce poţi mai bine şi munceşti cât poţi de bine. Rezultatul va fi ce va fi.

O problemă frecventă, după un succes, este că oamenii intră într-un picaj emoţional sau se simt deprimaţi. S-a depus atât de mult efort şi s-a consumat atât timp pentru atingerea obiectivului, încât ulterior apare un fel de anticlimax, o pierdere a concentrării şi a rutinei. Această stare e foarte des întâlnită şi, de fapt, e vorba doar de

mintea ta, care cere o pauză. Reacţia la succes e diferită pentru fiecare. Dacă resimţi un picaj al emoţiilor, nu te îngrijora, este o reacţie normală şi o pauză îţi va permite să îţi revii destul de repede. Prin turnare, e important să planifici ce vei face în cazul unui succes şi să sărbătoreşti ce ai realizat. Pregăteşte un plan sau o rutină pentru momentul în care un proiect, pentru care ai muncit multă vreme, se încheie. Stabilirea unui nou obiectiv sau planificarea unei recompense pentru a bucura Cimpanzeul adesea funcţionează foarte bine. Nu ignora nevoile Cimpanzeului în aceste momente.

Succes parţial

Cimpanzeul din noi adeseori gândeşte în alb-şi-negru. Copiii fac acest lucru foarte des. Umanul din tine, precum şi cea mai mare parte a adulţilor tind să vadă lucrurile în nuanţe de gri. Succesul poate fi văzut în acelaşi mod. Dacă nu ai avut succes deplin, dar ai obţinut nişte rezultate bune, atunci e cazul să sărbătoreşti un succes parţial. Încercarea de a viza un succes parţial nu este o idee prea bună, deoarece Cimpanzeul poate deveni indiferent şi dorinţa de succes va scădea. Totuşi, după ce s-a finalizat totul, ar fi bine să iei în considerare acceptarea unui succes, oricât de mic ar fi. E o alegere a ta. Alternativa ar fi să vezi totul ca pe un eşec şi să accepţi consecinţele emoţionale ale acestei abordări.

Eşecurile (sau decepţiile)

Încearcă să priveşti eşecurile sau decepţiile ca pe nişte provocări. Pot fi o oportunitate de a evolua şi de a-ţi dezvolta abilităţile de rezolvare a problemelor.

Când înregistrăm un eşec, sunt afectate stima de sine şi percepţia propriei valori. Cimpanzeul îl vede ca pe un eveniment catastrofic şi, de obicei, priveşte rezultatul într-un mod foarte exagerat. Cimpanzeul consideră eşecul ca o dovadă a faptului că e o fiinţă inutilă şi fără valoare, că toată lumea ştie acum lucrul acesta şi că nu există niciun mod de a-şi reveni după asta. Pe de altă parte, Umanul vede eşecul ca fiind relativ, acceptă că, uneori, nu vom

câştiga sau nu vom obţine ce ne dorim şi vede în eşec o curbă de învăţare. Umanul acceptă rezultatele şi lucrează cu ele. Prin urmare, în mintea noastră există două percepţii foarte diferite ale eşecului. Cum le poţi face faţă şi de ce unii oameni nu percep conflictul dintre ele?

Răspunsul se află, de obicei, în importanţa pe care o acorzi eşecului şi ce înseamnă sau implică acest eşec. Întotdeauna e bine să gândim mai în profunzime.

Idee principală

Orice lucru din viaţă are importanţa pe care tu vrei să i-o dai.

Un exemplu ar putea ajuta la ilustrarea diferenţei dintre reacţia Cimpanzeului şi reacţia Umanului. Mulţi dintre noi am dat examen pentru permisul de conducere la prima tinereţe. La acea vârstă, picarea examenului ar fi putut avea consecinţe devastatoare asupra noastră. Cumva, luarea examenului din prima era foarte importantă, în conexiune cu ideile legate de stima de sine. Dar, când întrebăm oamenii mai în vârstă despre cum a fost primul examen pentru permis, adeseori râd de încercările ratate, deoarece percep eşecul la prima încercare ca fiind neimportant. A fost doar o neplăcere de moment, nu a avut nimic de-a face cu stima lor de sine şi, cel mai probabil, nici cu modul în care au condus de atunci!

Din păcate, obţinerea unei perspective echilibrate are nevoie de timp, dar adeseori poate fi accelerată dacă îţi faci timp să dezvolţi o perspectivă sănătoasă asupra evenimentelor de viaţă. Încearcă să faci acest lucru aflând ce poţi învăţa din eşecuri sau dezamăgiri şi nu le lua foarte în serios.

Dar de ce durează atât de mult să ajungi la o perspectivă echilibrată? Umanul tău poate trece rapid peste eşec, dar Cimpanzeul nu funcţionează la fel şi trebuie să accepţi asta. Cimpanzeul are un tipar bine cunoscut de a face faţă eşecului şi pierderii, iar acest tipar este vizibil la aproape toţi oamenii. Este numit reacţie sau

proces de doliu. De obicei asociem termenul „doliu” cu moartea unei persoane apropiate. Dar reacţia poate fi observată în cazul oricărei pierderi sau a oricărui eşec perceput. Procesul de doliu e modul Cimpanzeului de a face faţă unui lucru încărcat emoţional şi greu de acceptat. Orice veşti proaste pot fi comparate cu o reacţie de doliu. Procesul de doliu are anumite etape cunoscute şi Cimpanzeul va trece probabil prin toate aceste etape, sau prin mare parte a lor, când suferă un eşec. Ştiind aceste lucruri, măcar te aştepţi să apară o reacţie la eşec şi îţi poţi „îngriji” Cimpanzeul pe măsură ce trece prin ea. Nu are sens să lupţi cu reacţia, ci e mai bine să lucrezi cu ea.

Reacţia normală de doliu a Cimpanzeului

Etapele simplificate ale doliului, care se pot derula în orice ordine; de obicei apar conform listei de mai jos:

Negare – neacceptarea evenimentului.

Dor – dorinţa ca evenimentul să nu se fi întâmplat şi reîntoarcerea la situaţia anterioară.

Negociere – încercarea schimbării deznodământului evenimentului. Adesea încep cu „dacă…” sau „dacă aş face…” (Cimpanzeul îşi doreşte constant să se întoarcă în timp şi să schimbe lucrurile, pe când Umanul acceptă că nu poate schimba ce s-a întâmplat).

Furie – frustrarea şi acuzaţiile însoţesc adeseori furia, căutând o explicaţie pentru a face evenimentul mai puţin dureros.

Dezorganizare – adevărul este acceptat şi apare depresia, cu multe emoţii neplăcute şi un sentiment de gol. Acesta este doliul adevărat.

Reorganizare – începi să accepţi ce s-a întâmplat sau cel puţin înveţi să trăieşti cu realitatea, făcând planuri pentru a merge mai departe.

Eşecul unei relaţii va parcurge aceleaşi etape. E important să laşi Cimpanzeul să treacă prin aceste etape, altfel te vei împotmoli şi doliul poate dura mai mult decât ar fi normal. Cu toţii suntem diferiţi, dar de obicei depăşirea fazei acute durează în jur de trei luni, iar

reluarea funcţionării, aproape un an, poate şi mai mult, în funcţie de cât de sever a fost evenimentul şi cât de important a fost pentru tine.

E nerezonabil să te aştepţi la lipsă de reacţie emoţională la eşec. Reacţia oferă prilejul de a învăţa să gestionezi mai bine situaţiile de acest gen. Din fericire, orice eşec poate îi depăşit şi vei merge mai departe cu ce ai învăţat în urma înfruntării dificultăţilor. Eşecul e o parte normală a experienţelor de viaţă şi reacţia la el este normală şi acceptabilă.

Sarcinile tale pentru Rotiţa 7 – Rezultatele

Măsoară succesul în termeni relativi şi, unde e posibil, sărbătoreşte succesul parţial.

Abordează constructiv eşecurile şi consideră-le momente de învăţare pentru a te dezvolta.

Încearcă să dezvolţi abilitatea de a avea o perspectivă echilibrată asupra tuturor evenimentelor din viaţă.

Dacă Cimpanzeul tău este în doliu, permite-i să se exprime. E de aşteptat să treacă printr-un doliu.

Rezumatul ideilor principale

Visul şi obiectivul sunt lucruri diferite.

Pentru a avea succes ai nevoie de planificare şi structură.

Ungerea rotiţelor va creşte semnificativ şansele de succes.

Auditurile regulate te vor menţine pe traseu.

Gestionarea rezultatelor face parte din planul de bază.

Exerciţiu recomandat:

Implementarea acestui capitol împlinirea visului

Defineşte-ţi visul şi rezervă-ţi timp pentru a parcurge un plan structurat, aşa cum este descris în acest capitol. Cel mai bine ar fi să faci lucrul acesta împreună cu un prieten. Urmează paşii prin realizarea exerciţiilor pentru fiecare rotiţă. Când începi implementarea planului, aminteşte-ţi de ce vrei să realizezi acest vis şi ce va

însemna reuşita pentru tine.

Planeta Fericirii

16

CUM SA FII FERICIT



Fericirea

Ce înţelegem prin fericire?

Trei stări de spirit

Pasul către fericire

Abordarea fericirii

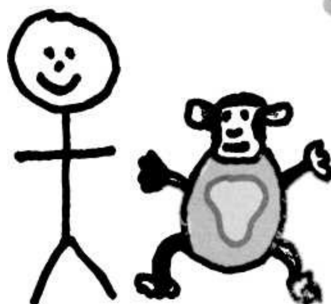
Creatorii de fericire

Fericirea este o alegere. E nerealist să te gândeşti că vei fi tot timpul fericit, vor apărea mereu dificultăţi şi decepţii. E natural să apară suişuri şi coborâşuri, dar te poţi reîntoarce la fericire lucrând la acest lucru.

Ce înţelegem prin fericire?

Trebuie să defineşti ce înseamnă fericirea pentru tine, deoarece definiţia este diferită pentru fiecare persoană. Prima ta sarcină este să te gândeşti şi să hotărăşti ce te face fericit, aşa cel puţin vei şti către ce vrei să te îndrepţi. Creierul eliberează substanţe chimice diferite şi când este anxios, şi când trăieşte momente de relaxare sau de fericire. Prin urmare, ar putea fi mai simplu să mergi pe drumul spre fericire definind aceste trei stări diferite.

Trei stări de spirit pentru Uman şi pentru Cimpanzeu





Stare pozitivă
Ingrediente extra pentru fericire

Stare neutră
Liniştea de a şti că totul este bine, mulţumire

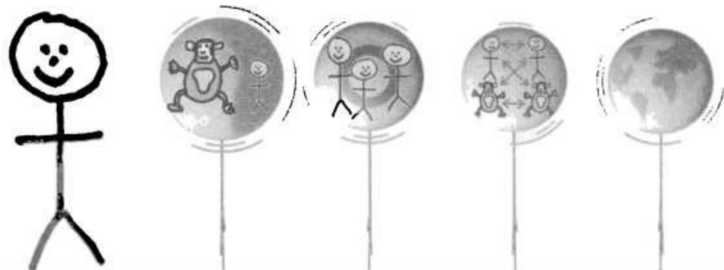


Stare negativă
Anxietate, griji şi preocupări

Eliminarea stării negative de spirit

Cauzele care generează stări de spirit negative sunt anxietatea, îngrijorarea şi preocuparea. Acest lucru se întâmplă, de obicei, pentru că cele patru sisteme planetare (Planeta Divizată, Planeta Celorlalţi, Planeta Conectării şi Planeta Lumii Reale) nu sunt în stare bună de funcţionare. Acest lucru înseamnă că nu satisfaci lucrurile de bază de care au nevoie Cimpanzeul şi Umanul pentru a simţi relaxare şi mulţumire.

Prin urmare, pentru a ieşi din starea de spirit negativă, trebuie să faci ca toate cele patru sisteme ale planetelor funcţionale să se învârtă cum trebuie. Vom avea întotdeauna un nivel oarecare de disfuncţie; e vorba să îl micşorăm şi să îl controlăm pentru a putea merge mai departe şi a ne folosi energiile pentru sporirea calităţii vieţii noastre.



Evitarea stărilor negative este ca învârtitul farfuriilor în acrobaţiile de circ: planetele au nevoie de atenţie constantă

Iată câteva exemple de lucruri care trebuie rezolvate

în primele patru sisteme.

Recunoaşte, îngrijeşte şi gestionează Cimpanzeul.

Recunoaşte nevoia de a avea grijă şi de a-ţi dezvolta Umanul.

Construieşte-ţi un Computer pe deplin funcţional cu Piloţi Automaţi, fără Gremlini, cu Goblini sub control şi o Piatră a Vieţii elaborată cu atenţie.

Gestionează-i pe ceilalţi din lumea ta.

Comunică eficient.

Construieşte un grup de apartenenţă funcţional.

Stabileşte o Junglă prietenoasă pentru Cimpanzeul tău.

Construieşte o perspectivă a Lumii Reale.

Fii capabil să gestionezi stresul acut şi stresul cronic.

Asigură-te că pornirile şi nevoile fizice şi emoţionale obişnuite ale Cimpanzeului şi ale Umanului sunt satisfăcute. Iată câteva lucruri de care are nevoie Cimpanzeul:

Grup;

Sex;

Mâncare;

Putere;

Ego;

Teritoriu;

Securitate;

Curiozitate.

Umanul împărtăşeşte multe dintre aceste nevoi de bază ale Cimpanzeului, dar include şi lucruri precum:

Un rol sau un scop în viaţă;

Prieteni de suflet;

Stimulare intelectuală.

Cu toţii avem câte o stare de spirit negativă din timp în timp, ceea ce este normal. Secretul este să rezolvăm acest lucru cât mai repede cu putinţă şi să acceptăm că nu e normal să rămânem în această stare negativă.

Starea de spirit neutră

Această stare apare când primele patru planete se

învârt bine şi eşti mulţumit, dar asta nu înseamnă că eşti neapărat şi fericit. Pentru unii oameni, „mulţumit” înseamnă „fericit”, dar, pentru cei mai mulţi dintre noi, fericirea înseamnă mai mult.

Starea de spirit pozitivă

Aceasta apare când adaugi lucruri pozitive şi calitate vieţii tale, trăind mai mult decât la nivelul de bază. Are o componentă de stare de bine şi viaţa ta pare mai îmbogăţită, productivă şi împlinită. Deloc surprinzător, această calitate defineşte fericirea pentru mulţi oameni.

Exemple de lucruri pozitive adăugate pentru Cimpanzeu

Distracţie;
Experienţe noi;
Activităţi plăcute;
Socializare;
Dulciuri;
Recompense;
Stimulare mentală.

Exemple de lucruri pozitive adăugate pentru Uman

Râsul;
Activităţi stimulative;
Realizări;
Gesturi altruiste;
Planificarea viitorului;
Divertisment;
Mementouri ale lucrurilor bune – posesii şi realizări.

Pasul către fericire

Pentru a deveni fericit şi a ajunge la starea de spirit pozitivă trebuie să adaugi lucruri în viaţa ta şi să generezi calitate. Trebuie să ai toate lucrurile la locul lor pentru a avea cele mai bune şanse de a deveni fericit. Aşa că uită-te la listele de pe cealaltă pagină pentru a găsi exemple de completări pentru Cimpanzeu şi pentru Uman, alege dintre ele şi introdu-le în gândurile tale. Apoi fă paşi concreţi pentru a încerca să le îndeplineşti. Fericirea se obţine cu un preţ, deoarece de obicei solicită eforturi.

Putem privi fericirea în termenii lui „a avea” sau „a fi”, iar aceste două aspecte lămuresc diferenţa dintre „ce ai” şi „cine eşti”.

„A avea”.

Aspectele materiale ale lui „a avea” includ realizările şi posesiile, pe când aspectele emoţionale, fizice şi intelectuale ale lui „a avea” sunt mai puţin tangibile. De exemplu, aspectul emoţional poate include nevoia de a fi iubit de alţii sau de a fi respectat de ceilalţi. Aspectele fizice ale lui „a avea” nu includ doar sănătatea, ci şi sentimentul de stare de bine. Aspectele intelectuale includ o viaţă împlinită care stimulează creierul să gândească şi îl provoacă într-un mod plăcut.

Lista lui „a avea”.

Realizări;

Posesiuni;

Emoţionale;

Fizice;

Intelectuale.

Apar multe suprapuneri între condiţiile „de bază” pentru supravieţuire şi „completările” pentru calitate. Umanul şi Cimpanzeul au în comun multe caracteristici din listele lor. Ideea importantă aici este să aloci timp pentru a lămuri ce ai nevoie pentru a fi fericit şi apoi să faci să se întâmple.

O problemă potenţială cu realizările

Realizările sunt importante pentru Umani. Vrem să ştim că am făcut ceva constructiv sau am realizat ceva de care suntem mândri. Dar pot apărea probleme cu realizările.

Ori de câte ori ne propunem să realizăm ceva, cum ar fi obţinerea unei promovări la muncă, credem că, atunci când vom reuşi, ne vom simţi mândri şi acest sentiment va rămâne cu noi. Din păcate, după ce reuşim să obţinem promovarea, adeseori ne trecem cu vederea realizarea, în loc să o sărbătorim, şi apoi căutăm altceva de realizat.

Am văzut acest lucru în sportul de elită, când un

sportiv încearcă să realizeze un record mondial. După ce a reuşit, adesea îl bagatelizează, spunând ceva de genul: „Ei, nu e un record mondial bun, e doar un record mondial mai vechi şi slab!”

Problema este că Cimpanzeii noştri nu sunt niciodată mulţumiţi şi lucrurile pe care le-am realizat sau am putea să le realizăm sunt adeseori trecute cu vederea ca fiind neimportante sau banale. Prin urmare, trebuie să fim atenţi când vine vorba de realizări, să nu lăsăm Cimpanzeul din noi să ne ignore eforturile şi realizările. Când reuşeşti ceva, indiferent cât de mic crede Cimpanzeul că este acel lucru, sărbătoreşte şi laudă-te singur. Aceasta va duce, mult mai probabil, la o stare de fericire decât dacă i-ai permite Cimpanzeului să ignore realizarea.

O problemă potenţială cu posesiunile

Posesiunile sunt similare cu realizările. A fost demonstrat faptul că fericirea care provine din posesie are viaţă scurtă. Unii oameni cred că vor fi fericiţi veşnic dacă vor câştiga la loterie. S-a dovedit că, după o perioadă de adaptare, câştigătorii revin la starea anterioară. E ca atunci când îţi cumperi ceva nou; după o vreme scade, de obicei, interesul pentru obiectul respectiv. Ai grijă să nu uiţi să preţuieşti lucrurile valoroase pe care le ai înainte de a le pierde.

Conflicte între Cimpanzeu şi Uman când e vorba despre fericire

Recunoaşterea conflictului dintre nevoile Cimpanzeului şi ale Umanului, mai ales când e vorba despre aspecte emoţionale, fizice şi intelectuale, este foarte importantă. Adeseori nevoile şi pornirile Cimpanzeului şi Umanului nu simt compatibile.

Unele cazuri simt uşor de rezolvat. De exemplu, un sport poate satisface cu uşurinţă tendinţele agresive şi teritoriale ale Cimpanzeului. Acest lucru este acceptabil din punct de vedere social şi Umanul se poate bucura şi el. Dacă nu există o cale de descărcare a agresivităţii, ea se

poate transforma în violenţă nesănătoasă.

Uneori, deoarece Cimpanzeul şi Umanul nu se pot pune de acord, trebuie făcut un compromis. De exemplu, nu e neobişnuită situaţia unui cuplu în care pornirile sexuale ale partenerilor nu se potrivesc. Ar putea fi respectuoşi unul cu celălalt, aşa cum le cere Umanul, dar tot vor avea nevoie de satisfacerea pornirilor sexuale. Problema ar putea deveni explozivă dacă este ignorată. Cel mai bun mod de a avansa este prin sinceritate şi abordarea în comun a problemei pentru a găsi soluţii acceptabile. Ignorarea unei porniri puternice a Cimpanzeului este periculoasă, deoarece, în acest caz, Cimpanzeul se va agita şi te va duce în situaţii unde nu ai vrea să te găseşti.

Fericirea se bazează pe înţelegerea nevoilor Umanului şi Cimpanzeului, asigurându-te că sunt satisfăcute şi devin compatibile.

Găsirea partenerului potrivit

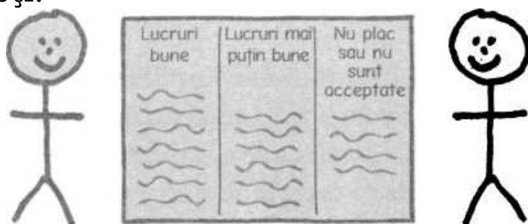
Cea mai mare parte a oamenilor îşi doresc şi au nevoie de cineva cu care să-şi împartă viaţa. Problema, statistic vorbind, este că Cimpanzeul şi Umanul doresc lucruri diferite de la acel partener.

Cimpanzeul vede doar un tovarăş cu care să formeze o legătură pentru a garanta un teritoriu, a avea o familie şi a produce generaţia următoare. E programat să facă acest lucru evaluând aspectele fizice ale partenerului, precum şi aspectele emoţionale care se potrivesc cu interesele sale.

Umanul, de cealaltă parte, caută un adevărat prieten de suflet sau un companion şi caută valorile Umane ale partenerului. Din păcate, cea mai mare parte a oamenilor intră într-o relaţie ori cu Cimpanzeul, ori cu Umanul, dar nu cu amândoi odată.

Va trebui să te asiguri că eşti fericit cu Cimpanzeul şi cu Umanul celeilalte persoane. Fii atent la stările emoţionale puternice ale Cimpanzeului tău, deoarece pot fi problematice pe termen lung, indiferent cât de „bine” pot părea în prezent. Bucură-te de emoţii, dar nu construi doar pe baza lor!

În general, îţi poţi da seama cum sunt Cimpanzeii şi Umanii celorlalţi. După ce ai deja o părere făcută, trasează trei coloane pe o foaie de hârtie. În prima coloană pune toate lucrurile bune ale Cimpanzeului şi Umanului lor. În a doua coloană scrie toate punctele mai puţin bune, care nu te deranjează foarte tare. Ia aminte: am spus „toate punctele mai puţin bune care nu te deranjează foarte tare”, şi NU „toate punctele mai puţin bune pe care crezi că le poţi schimba”. E foarte puţin probabil să poţi schimba ceva la el sau ea! (Foarte puţin probabil înseamnă foarte puţin probabil.) Aşadar, lucrurile din a doua coloană trebuie să fie cele care, cu adevărat, nu te afectează. Cea de-a treia coloană este pentru lucrurile din Cimpanzeul sau Umanul lor care nu îţi plac şi pe care îţi va fi greu să le accepţi.



Acum gândeşte-te cu grijă: poţi trăi cu lucrurile bune ale oricui. Prin urmare, nu lua în considerare prima coloană. Şi aceasta deoarece, adeseori, ea te va orbi în ceea ce priveşte lucrurile rele şi te va ţine atras de acea persoană, fapt care îţi va produce un rău emoţional. A doua coloană înseamnă că, sincer, poţi trăi cu aceste lucruri şi că le accepţi AŞA CUM SUNT. Aşadar, ignoră această coloană. Ajungem, într-un final, la ultima coloană. Dacă ai scris ceva în acea coloană, de fapt spui că nu poţi trăi cu acea persoană. Acest lucru pare dur, dar cercetările privind mai multe cupluri demonstrează că, dacă există un lucru scris în ultima coloană, relaţia cel mai probabil nu va dura.

Această caracteristică poate fi ca o singură picătură de otravă. Indiferent cât de atrăgătoare şi de gustoasă pare o mâncare, dacă adaugi în ea o singură picătură de otravă, devine necomestibilă şi letală. Relaţiile, mediile şi

locurile de muncă pot urma această regulă. Fii atent la stropul de otravă reprezentat de o singură diferenţă inacceptabilă sau de nerezolvat. Nu fi surprins dacă ţi se face rău după ce mănânci mâncarea! Prin urmare, nu fi surprins nici dacă suferi emoţional pentru că există o singură picătură de otravă în viaţa ta. Chibzuieşte bine înainte de a intra într-o relaţie, nu te lua după primele două coloane, pentru că nu dau o măsură a compatibilităţii reale. Uită-te la ultima coloană şi fii sincer cu tine. Găsirea partenerului potrivit nu este foarte uşoară, dar căutarea merită efortul. O stare emoţională stabilă va atrage mulţi oameni, iar prezenţa în locul potrivit pentru a-i întâlni va aduce răsplata.

Construirea de relaţii care aduc împlinire

Toate relaţiile personale pot fi îmbunătăţite şi ne pot aduce mai multă împlinire. Iată câteva sugestii pe care le poţi avea în vedere când îţi analizezi propria abordare privind relaţiile.

Întreabă-te dacă eşti realist în privinţa lucrurilor pe care ţi le poate oferi persoana, fie ea prieten sau partener. E nerealist să consideri că o singură persoană îţi poate îndeplini toate nevoile şi că un singur prieten sau partener îţi poate oferi tot ce vrei. Cea mai mare parte a relaţiilor sunt mai sănătoase dacă în cadrul general sunt şi alţi prieteni sau familia.

Alege-ţi prietenii pe baza a ceea ce îţi pot oferi ei, nu ce le poţi oferi tu. Un prieten sau partener ideal cel mai probabil:

Te va face să te simţi bine cu tine;

Te va ajuta să te dezvolţi ca persoană;

Va scoate ce ai mai bun în tine;

Te va pune pe tine mai presus de propria persoană;

Te va accepta aşa cum eşti.

Şi situaţiile opuse sunt adevărate, şi anume că tu, ca un prieten bun, vei face aceleaşi lucruri pentru el sau ea.

Din când în când, partenerii ne vor răni şi ne vor dezamăgi. Singura cale de a ţine relaţia vie este să

depăşeşti momentul şi să demonstrezi înţelegere.

Dacă ai iertat un partener căruia îi pare rău înseamnă că ai lăsat incidentul în trecut. Iertarea nu înseamnă că ai pus abaterea la catastif pentru a o folosi ori de câte ori îţi va servi în viitor. Dacă faci asta, cuvântul nu este iertare. Cuvântul potrivit pentru a descrie ceea ce faci este tortură. Ori ierţi partenerul şi nu mai vorbeşti niciodată despre asta, ori închei relaţia şi laşi persoana liberă să-şi găsească pe altcineva, care nu o va chinui. (Observă că să ierţi nu înseamnă să uiţi, ci doar că nu vei folosi incidentul ca pe o armă. Poate fi bine ca uneori să ţii minte un eveniment sau un gest dacă persoana îl repetă şi crezi că e vremea ca tu să mergi mai departe!)

Înmânarea

Deoarece Cimpanzeii pornesc de la o imagine a partenerului pe care o au în minte înainte să îl întâlnească, de fapt, adeseori proiectează această imagine, şi anume ceea ce vor să vadă, asupra realităţii. Acest lucru poate produce foarte mult stres, deoarece Cimpanzeul încearcă încontinuu să prezinte persoana ca fiind „persoana potrivită". Acest lucru face ca despărţirea de cineva, care este de fapt nepotrivit, să fie foarte dificilă.

Dacă rămâi blocat într-o asemenea situaţie, poate fi de ajutor să încerci „înmânarea". Imaginează-ţi că vei „preda" partenerul unei persoane şi trebuie să fii foarte sincer referitor la el, cu bune şi cu rele. Încearcă să vorbeşti cu voce tare şi să-i spui persoanei la ce se poate aştepta în relaţie. Prezintă, fără să te abţii, aspectele bune şi apoi pe cele negative. Imaginează-ţi că, dacă minţi, va trebui să răspunzi în faţa unui tribunal!

Realizând „înmânarea", vei ajunge să-ţi dai seama că persoana cea nouă s-ar putea să nu dorească să „preia" partenerul de la tine şi tu însuţi să ajungi să te întrebi de ce te mai agăţi de el. Am folosit acest exerciţiu cu multe persoane suferind într-o relaţie care nu avea cum să meargă şi le-am oferit o perspectivă diferită.

„A fi" este vorba despre cine eşti

Când analizezi „cine eşti” şi cum poate acest lucru să producă fericire, trebuie să ţii seama de mai multe aspecte. Le-am putea vedea ca pe lista de „a fi”.

Lista de „a fi” constă în: [13]

Stima de sine;

Încrederea în sine.

Pentru a înţelege cum te percepi pe tine e foarte important să recunoşti diferenţa dintre modul în care te percepe Cimpanzeul şi modul în care te percepe Umanul. Cele două moduri sunt plasate, de obicei, la o distanţă astronomică. Va trebui să faci o alegere în acest caz, respectiv cu care dintre ele vrei să lucrezi.

O reamintire a modului în care gândeşte Cimpanzeul te va ajuta să înţelegi de ce mulţi oameni au o relaţie atât de proastă cu ei înşişi! Cimpanzeul e o fiinţă vulnerabilă, care încearcă din greu să fie acceptată şi să impresioneze grupul. Aceasta este o stare permanentă şi nu se va schimba niciodată. De obicei, Cimpanzeul este foarte critic la adresa sa şi nu are suficientă încredere în propriile abilităţi de a elimina erorile sau a arăta slăbiciune. Va fi intolerant cu orice scăpări sau erori comise. Cimpanzeul crede că ceilalţi îl judecă tot timpul şi că îi văd orice greşeală.

Modul în care gândeşte Umanul îţi va arăta punctul de vedere alternativ. Umanul recunoaşte că, deşi prezintă abilităţi şi imagini diferite, oamenii simt la fel de valoroşi în calitatea lor de fiinţe umane. Umanul recunoaşte şi faptul că încercarea de a-i impresiona şi a-i mulţumi pe ceilalţi, pentru a fi simpatizat, nu este un fundament solid pe care să-ţi trăieşti viaţa. Umanul crede că poţi face doar cât de bine poţi tu. Umanul crede, de asemenea, că valorile care contează în viaţă nu se bazează pe trăsăturile fizice, realizări sau posesiuni, ci pe valori cum ar fi sinceritatea, integritatea, bunătatea şi respectul.

Prin urmare, când vine vorba despre a te evalua pe

---

13 Imaginea de sine;
Valoarea personală;

tine, tu şi Cimpanzeul veţi ajunge la concluzii diferite, deoarece lucraţi cu valori şi unităţi de măsură diferite. Înainte de a te analiza pe tine, lucrul esenţial pe care trebuie să îl faci este să te asiguri că ai o Piatră a Vieţii cu valori pe care, în mod sincer, le doreşti drept criterii de evaluare. Apoi evaluează-te pe tine şi pe ceilalţi bazându-te pe aceste valori şi nu permite Cimpanzeului să te deturneze. De exemplu, dacă pui în capul listei tale criterii precum vesel, prietenos şi sincer, atunci evaluează-te în funcţie de aceste valori Umane.



Valorile şi convingerile folosite ca sistem de referinţă

Imaginea de sine

Aceasta reprezintă felul în care îţi vezi personalitatea şi prezenţa.

Umanul va oferi un punct de vedere echilibrat şi, în ce te priveşte, va lua în considerare atât aspectele atractive, cât şi pe cele neatractive. Dar va face acest lucru pornind de la valori Umane, precum compasiunea, sinceritatea şi altruismul, pentru a decide ce fel de persoană eşti.

Cimpanzeul se va uita la cum arăţi şi la realizările tale pentru a defini cine eşti. Ai grijă, Cimpanzeul se poate răzgândi foarte rapid şi este foarte subiectiv. Azi gândeşte că eşti o persoană superbă, arătând uluitor, iar mâine te va vedea ca pe cea mai hidoasă creatură de pe planetă.

Fericirea legată de imaginea de sine nu va fi stabilă dacă te bazezi doar pe opinia Cimpanzeului şi, foarte probabil, te va afunda în mod constant într-un haos emoţional. O imagine de sine reală se întemeiază pe cât de mult trăieşti în concordanţă cu propriile valori.

Aşadar, decizia în ceea ce priveşte imaginea de sine este alegerea de a te conduce fie după valorile Cimpanzeului, fie după valorile Umanului.

Aceasta este o alegere, iar modul în care vei alege îţi va afecta cu siguranţă fericirea. OPREŞTE-TE aici şi asigură-te că înţelegi tot ce a fost explicat privind imaginea de sine şi apoi ia decizia.

Valoarea personală

Aceasta este valoarea pe care ţi-o acorzi ca persoană. Sper că este evident că, şi de data aceasta, Cimpanzeul şi Umanul vor măsura cu etaloane diferite. Cum vrei să îţi vezi propria valoare e la alegerea ta. Dacă, de exemplu, decizi să îţi măsori valoarea în funcţie de cât de vesel eşti şi câtă bucurie aduci celorlalţi, fiind plăcut şi zâmbitor, atunci ai o şansă de a te vedea ca un membru valoros al comunităţii. Nivelul tău de fericire va creşte pe măsură, deoarece chiar şi Cimpanzeului îi va plăcea acest lucru.

Dar, dacă te evaluezi în funcţie de cât de inteligent eşti şi ce loc de muncă ai, atunci s-ar putea să ai variaţii zilnice ale valorii personale, deoarece Cimpanzeul se poate răzgândi rapid.

Alege cine face evaluarea, Cimpanzeul sau Umanul.

Stima de sine

Aceasta reprezintă modalitatea în care te compari cu ceilalţi. E o continuare a unei teme comune: ori foloseşti criteriile Cimpanzeului, ori pe cele ale Umanului pentru a decide cum vrei să te compari.

Umanul cel mai probabil va spune că suntem cu toţii la fel de valoroşi şi, deşi avem abilităţi şi priceperi diferite, convingerea generală este că suntem egali ca fiinţe umane.

Cimpanzeul va spune că toată lumea se situează la un nivel diferit şi unii sunt mai buni decât ceilalţi, iar puterea,

frumuseţea şi posesiunile simt foarte importante. Cercetările sugerează că modul în care te compari cu ceilalţi are un impact major asupra nivelului de fericire.

Dacă trebuie să te compari, fă-o folosind criteriile Umanului, nu ale Cimpanzeului.

Încrederea în sine

Aceasta înseamnă ce crezi tu că eşti în stare să faci. Este o dimensiune atât de importantă a vieţilor noastre, încât e reprezentată de o Lună Stabilizatoare a Planetei Fericirii. În capitolul despre Luna de încredere ea se va analiza în detaliu.

Când te uiţi la toate modalităţile în care te poţi evalua, apare o temă recurentă: poţi urma Cimpanzeul şi sistemul său de valori sau poţi urma Umanul şi sistemul său de valori. Rezultatele vor fi foarte diferite şi vor conduce la grade diferite de fericire. Fericirea este influenţată de propriul sistem de convingeri şi valori. Pentru a face alegerea corectă, trebuie să revenim la Piatra Vieţii. E foarte important să ştii care sunt valorile tale absolute referitoare la viaţă şi oameni ÎNAINTE de a începe să afli cine eşti. Odată ce ai făcut ordine la tine în casă, vei fi în largul tău cu tine însuţi şi, foarte probabil, gradul de fericire va creşte spectaculos.

Abordarea fericirii

Pentru a avea cele mai bune şanse de a fi fericit trebuie să abordezi viaţa şi propria persoană într-un mod corect.

Unele persoane au în mod natural o abordare pozitivă şi optimistă a vieţii. Convingerile şi atitudinile lor sunt orientate spre a vedea ce e mai bun în orice situaţie. Ele fac lucrurile cât pot mai bine şi, dacă nu ies aşa cum şi-au dorit, pot suferi, dar apoi îşi continuă drumul. Această abordare poate fi învăţată şi cultivată. Este o atitudine a minţii. Ea depinde, de asemenea, de ceea ce consideri ca fiind normal pentru tine. Dacă te gândeşti că fericirea nu este o stare normală pentru tine, vei transforma acest gând într-o profeţie autoîndeplinită şi fericirea devine de

neatins. Există câteva abordări ale vieţii pe care oamenii fericiţi le adoptă. Iată câteva pe care le poţi lua în considerare şi pentru tine.[14]

şi ce nu în viaţă simt alegerile tale. Dacă nu vrei ca un lucru să fie important, atunci nu e obligatoriu să fie.

Întreabă-te cât de mult vrei să meditezi sau să zăboveşti asupra unui lucru neplăcut care a trecut şi cât timp vrei să rămâi în acea stare de spirit. De asemenea, lacee bun atâta întors pe toate feţele?

O abordare a vieţii care garantat te va ajuta să fii fericit este să râzi de tine ţi să-ţi păstrezi simţul umorului, oricând poţi face acest lucru. Acesta este tot un Pilot Automat din Computerul oamenilor fericiţi, este un comportament învăţat. Dacă te iei prea în serios, atunci fericirea va scădea.

Fii mereu proactiv, mai ales în relaţii. Încearcă să nu fii reactiv la dispoziţia sau dorinţele altcuiva. Hotărăşte ce vrei şi apoi negociază, dar nu accepta să devii o victimă pasivă.

Încearcă să lucrezi la cauza unei situaţii, nu la simptom. Uneori o descărcare a emoţiilor este tot ce îţi trebuie (lasă-ţi Cimpanzeul să urle undeva în siguranţă). Dar im urlet nu rezolvă problema care a generat simptomul. Rezolvarea problemei este foarte utilă pe termen lung. Oamenii fericiţi vor găsi şi vor trata cauza!

Lista fericirii încă sunt surprins de oamenii care îmi spun că sunt nefericiţi, dar care nu îmi pot spune nimic care i-ar face fericiţi. Nu durează mult să găseşti nişte lucruri simple pe care le poţi face pentru a genera fericire în viaţa ta. Aşadar, unul dintre lucrurile evidente pe care le

---

14 O abordare realistă şi pozitivă privind viaţa este un comportament învăţat. Ori de câte ori apare o situaţie în care lucrurile nu merg după cum ne-am planificat, încearcă să dezvolţi capacitatea de a căuta soluţii, evitând să te concentrezi pe probleme. Acesta este un Pilot Automat foarte util de introdus în Computer.
Gândurile din mintea ta şi abordarea pe care o ai faţă de viaţă sunt alegerile tale. Poţi alege cât de mult te poate deranja o situaţie. Gândeşte-te la asta. Ce este important

poţi face pentru a creşte şansele la fericire este să ştii exact ce te poate face fericit şi să permiţi ca aceste lucruri să se întâmple. Dacă nu te pricepi să ai grijă de tine şi de fericirea ta, alcătuieşte o listă proprie a fericirii. Această listă poate funcţiona ca referinţă sau poate include lucrurile la care aspiri. Lista fericirii există în două forme:

„Lista fericirii imediate”.

„Lista fericirii ulterioare”.

De exemplu, pe lista fericirii imediate ar putea fi: o cană de cafea, un telefon dat unui prieten, plimbatul câinelui, planificarea viitorului, trecerea în revistă a lucrurilor bune, un moment de relaxare! Acestea sunt lucruri pe care, mai mult sau mai puţin, pot să le aleg pentru a le face oricând. Chiar şi numai un moment de linişte, în care să mă gândesc la lucruri bune, mă poate face mai fericit. Acest lucru înseamnă că oricând pot face un efort de a-mi înveseli dispoziţia şi uneori doar de atât este nevoie, de un mic efort. Încearcă acum să enumeri zece lucruri aflate sub controlul tău pe care le-ai putea face pentru a fi mai fericit. Apoi întreabă-te dacă le-ai făcut în ultima vreme.

Lista fericirii ulterioare poate include lucruri cum ar fi: o seară cu prietenii, o ieşire la restaurant, vacanţele, practicarea unui sport etc.

Ai nevoie de timp pentru a planifica aceste lucruri, astfel încât să te gândeşti cu plăcere la ele. Acest lucru este foarte important pentru cei mai mulţi oameni dacă îşi doresc să rămână fericiţi. În interiorul tău te poţi simţi bine, dar Cimpanzeul va cere întotdeauna ceva la care să se gândească cu nerăbdare, aşa că ai grijă de el anunţându-l de evenimentele care vor urma. Asemenea lucruri planificate pentru viitor vor ajuta Cimpanzeul să depăşească momentele mai puţin vesele. Oamenii fericiţi tind să aibă lucruri la care să aspire şi se asigură că acele momente de fericire sunt sfinte. Nimic nu le opreşte să se întâmple.

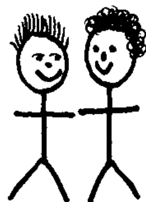
Ţine aceste liste la îndemână, pentru a te putea

raporta la ele şi a putea crea o mentalitate mai fericită. Încearcă să aliniezi aceste liste cu valorile tale, de exemplu, dacă e important pentru tine să fii sănătos şi activ, pune pe listă mai degrabă „o plimbare” sau „o mâncare bună” decât „un baton de ciocolată”.

Evaluarea fericirii şi geamănul virtual

Monitorizarea fericirii este un exerciţiu util. Ţine un jurnal şi înregistrează lucrurile care te fac fericit, precum şi lucrurile care te împiedică să fii fericit. Un jurnal dedicat doar acestui scop îţi va arăta cu uşurinţă cum te poţi dezvolta şi cum poţi avea mai bine grijă de tine.

O modalitate garantată de a-ţi oferi sfaturi sincere şi oneste este de a inventa geamănul virtual.



Imaginează-ţi că ai un frate geamăn identic. Geamănul tău îţi este cel mai bun prieten, te iubeşte şi are grijă de tine. Dă-i acestui frate geamăn un nume. Apoi imaginează-ţi că eşti acest geamăn al tău. De exemplu, îl botezi Sam. Acum tu devii Sam.

1 Paradoxul Cimpanieului Planeta Fericirii în rolul tău de Sam, oferă-ţi un sfat şi spune-ţi câteva lucruri adevărate despre ce ar trebui sau nu să faci în legătură cu acea situaţie, cu viaţa ta şi cu problemele tale.

Am folosit această tehnică cu mai mulţi oameni care rămăseseră blocaţi în tot felul de probleme. Când îşi imaginează că sunt fratele geamăn îşi oferă sfaturi uimitoare. Nu e chiar o mare surpriză, pentru că tu te cunoşti cel mai bine! Uneori ai nevoie doar de curajul de a-ţi spune unele adevăruri, cum ar fi: „Nu mai fi meschin”; „Trebuie să nu mai fi aşa dur cu tine”; „Eşti un om bun şi ai făcut lucrurile cât ai putut tu de bine”; „Ai nevoie de un şut în dos”; „Trebuie să zâmbeşti şi să te răsplăteşti” şi aşa mai departe. Dacă poţi face asta folosind simţul umorului,

cu atât mai bine!

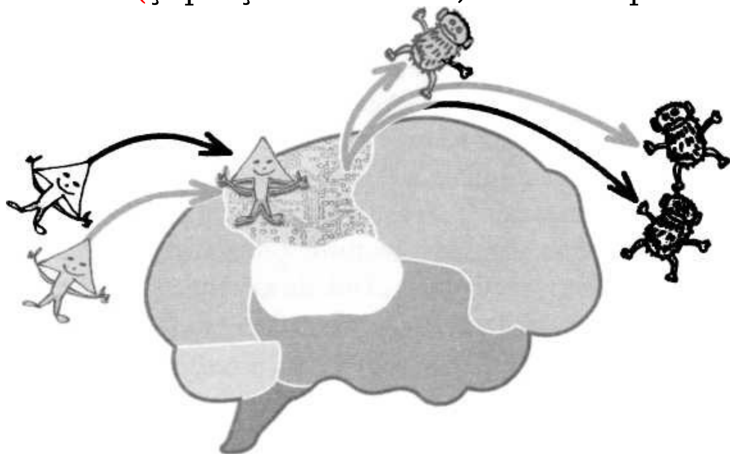
Creatorii de fericire – înlocuirea Gremlinilor cu Piloţi Automaţi

Introducerea de Piloţi Automaţi, a noi comportamente şi convingeri care vor promova fericirea, este un exerciţiu pe care trebuie să îl faci în mod constant. Gândeşte-te la obiceiurile şi gândurile distructive pe care le ai pentru a găsi Gremlinii. Să analizăm în continuare câteva teme comune, în care mulţi dintre noi ne putem regăsi.

Luptă versus stil de viaţă

O luptă înseamnă că va trebui să depui multe eforturi şi energie pentru a câştiga. Un stil de viaţă înseamnă să te relaxezi şi să trăieşti la nivelul aşteptărilor fără efort.

Încearcă să nu vezi o luptă în tot ce faci, ci un stil de viaţă. De exemplu, încercarea de a ţine regim şi a mânca porţii mai mici este mai dificilă dacă o percepi ca pe o luptă de a te abţine, în loc să vezi porţiile mai mici ca fiind normalitatea (şi porţiile mai mari, ca inacceptabile).



Fericirea creşte prin găsirea şi înlocuirea Gremlinilor cu Piloţi Automaţi

Un alt exemplu este să crezi că fericirea este ceva ce se câştigă prin luptă, în loc să te relaxezi şi să vezi fericirea ca pe ceva normal pentru tine. Gremlinul exprimă convingerea că fericirea este o luptă, Pilotul Automat vede

fericirea ca pe un stil de viaţă.

Gândirea dihotomică

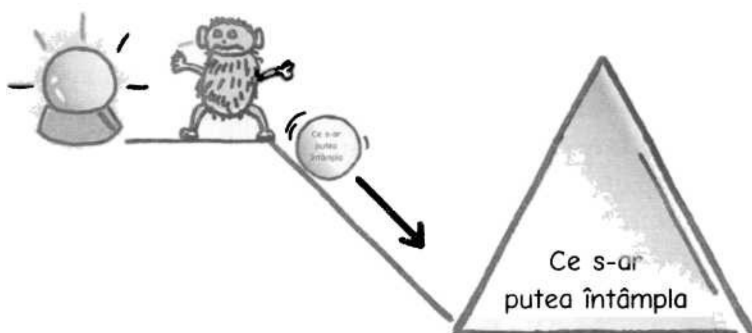
Gândirea dihotomică înseamnă că vezi orice ca având doar două opţiuni posibile, totul sau nimic, pierzi sau câştigi, succes sau eşec. Acest stil de gândire este un obicei, un Gremlin. Adeseori, acesta se manifestă rigid şi induce nefericire, înlocuieşte Gremlinul cu un Pilot Automat care vede nuanţe de gri şi este flexibil, deoarece aşa ajungi mai repede să ridici nivelul de fericire.

1 Paradoxul ampwmuhii Planeta Fericirii

Bucură-te de mirosul trandafirilor, dar fii atent la ţepi

Viaţa poate fi un pat de trandafiri, dar asta înseamnă şi că sunt mulţi ţepi. Dacă vrei să fii fericit culegând trandafiri, fii atent la ţepi. Fii vigilent când vine vorba de lucrurile despre care ştii că te pot face nefericit şi evită-le când poţi. Evitarea lucrurilor care îţi produc emoţii nedorite este un mod rezonabil de a rămâne fericit. Dacă nu le poţi evita, pregăteşte-te să le faci faţă, nu fi luat prin surprindere de ţepi. Gremlinul ignoră realitatea, iar Pilotul Automat este pregătit să facă faţă realităţii.

Gremlinul Globului de cristal şi Muntele de Zăpadă



Privitul în globul de cristal înseamnă să te uiţi în viitor şi să încerci să prezici ce se va întâmpla. De obicei, acesta apare plin de probleme şi duce, de obicei, la nefericire.

La început, Gremlinul Globului de Cristal se uită în viitor şi vede doar nenorociri şi rele, deoarece globul de

cristal rareori ne arată un viitor fericit. Apoi Gremlinul Globului de Cristal face un bulgăre de „ce s-ar putea întâmpla” şi îl împinge la vale. Pe măsură ce bulgărele se rostogoleşte, adună din ce în ce mai multă zăpadă, devenind un munte. Bulgărele formează un munte de „ce s-ar putea întâmpla”. Acum eşti prizonierul unui munte, făcându-ţi griji despre toate lucrurile care „s-ar putea întâmpla”.

Sparge globul de cristal şi elimină Gremlinul. Înlocuieşte-l cu Pilotul Automat al lui „vom rezolva problema când vom ajunge la ea”. Pilotul Automat spune: „Nu construiesc bulgări din presupunerea a ceea ce se va întâmpla, ci voi rămâne aici şi acum şi voi face faţă lucrurilor pe măsură ce se desfăşoară”.

Adesea, lucrurile nu ies atât de rău, aşa că ai trecut degeaba prin toate acele chinuri. Dacă tot ai făcut asta de atâtea ori, cât vrei să mai continui să le repeţi înainte să înveţi să te opreşti?

Unde se termină Universul în acest moment, nimeni nu ştie unde se termină Universul, îţi poţi petrece toată viaţa gândindu-te la asta sau poţi accepta că nimeni nu ştie. Dacă ai îngrijorări care nu pot fi schimbate sau înţelese, atunci acceptă-le şi nu le mai întreţine. Ai alegerea de a NU te gândi la lucruri care nu te ajută sau la care nu ai un răspuns. Gremlinul consumă energie pe lucruri care nu pot fi schimbate sau înţelese, iar Pilotul Automat le acceptă şi merge mai departe.

Scoate-ţi mâna din foc

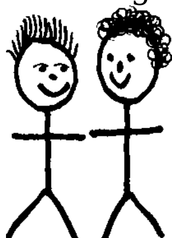
Dacă îţi bagi mâna în foc şi te plângi că te-ai ars, rezolvarea este uşoară: nu ruga pe cineva să stingă focul, ci scoate-ţi mâna din foc.

Ai de ales când vine vorba despre lucrurile pe care ţi le doreşti în aproape toate aspectele vieţii tale. Prin urmare, nu te băga sau nu persista în situaţii care te fac nefericit, de care mai apoi să te plângi. Dacă nu îţi plac regulile din lumea altcuiva, nu mai rămâne acolo. Dacă nu ai locul de muncă, casa, partenerul sau prietenii potriviţi,

schimbă-i. Gremlinul trăieşte cu lucruri neplăcute şi se plânge de ele. Pilotul Automat îţi schimbă poziţia pentru a te face fericit.

Creatorii de fericire – gândurile rezonabile

Cei doi gemeni diferiţi „Nevoie” şi „Dorinţă”.



Ce ai nevoie nu e întotdeauna ce-ţi doreşti, iar ce-ţi doreşti nu e întotdeauna ce ai nevoie. Învaţă să faci diferenţa între cei doi gemeni.

Nu poţi împărţi casa cu un tigru

Dacă eşti iubitor de pisici, poţi admira sau chiar poţi îi fermecat de un tigru. Dar, în ciuda frumuseţii sale, este un animal periculos şi nu vei putea niciodată să îl iei cu tine acasă. Locul tigrului e în sălbăticie.

Uneori şi oamenii pot fi la fel. Îi poţi admira, poţi chiar să te îndrăgosteşti de ei sau îi poţi adora, dar nu îţi poţi împărţi viaţa cu ei. Sunt periculoşi şi îţi pot produce daune serioase. Dacă poţi recunoaşte că au unele trăsături cu care este imposibil să trăieşti, admiră-i de la distanţă, şi nu la tine acasă. Dacă îţi doreşti fericire, găseşte o pisică domestică potrivită pentru casa ta.

Mănâncă prostii şi vei avea o calitate a vieţii scăzută – nu-i niciun mister

Adesea se spune că „eşti ceea ce mănânci”, cu un sâmbure de adevăr important. Dacă nu ai grijă de tine şi te simţi rău, unde e surpriza? La fel, dacă nu ai grijă de fericirea ta şi te simţi nefericit, de ce ai fi şocat?

Uneori nu va fi nimeni de acord cu tine

Fericirea are mai mare legătură cu a te simţi bine în pielea ta decât cu a fi pe placul altora.

Cel mai mare fan sau cel mai mare critic?

În viaţă, avem cu toţii oameni care ne critică. Avem şi

fani care ne iubesc în ciuda defectelor noastre. Oamenii nefericiţi sunt, de obicei, cei mai mari critici pentru ei înşişi. Tot ce fac este să se critice şi să nu le placă de ei înşişi. Oamenii fericiţi învaţă să devină propriii fani, se acceptă aşa cum simt şi îşi oferă susţinere. Este o alegere. Fii fericit şi iubeşte-te pe tine, cu tot cu defecte.

Rezumatul ideilor principale

Fericirea este o alegere.

Pentru a-ţi creşte şansele la fericire trebuie să ai un plan şi să îl pui în aplicare.

Defineşte ce îl face fericit pe Cimpanzeu.

Ceea ce adaugi te va duce spre fericire.

Dezvoltă „a avea" şi „a fi".

Stabileşte o „abordare a fericirii" şi o „listă a fericirii".

Foloseşte „promotorii fericirii".

Exerciţiu recomandat:

Măsurarea eforturilor pentru obţinerea fericirii

Fă ca fericirea să se întâmple

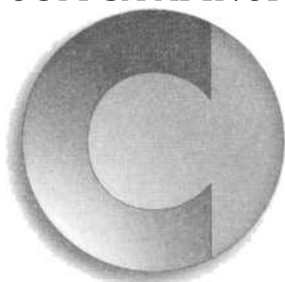
Deoarece fericirea este foarte importantă pentru noi toţi, acest capitol reprezintă planeta care te va ajuta să faci Soarele să strălucească în Universul Psihologic. Prin urmare, dedică ceva timp implementării recomandărilor care sunt propuse aici. Treci prin toate ideile şi fii atent mai ales la cele care au un ecou mai puternic în tine. Nu trece peste ele în grabă, ci gândeşte-te zilnic la fiecare. Aminteşte-ţi că dezvoltarea fericirii seamănă cu dezvoltarea abilităţilor emoţionale. E nevoie de efort şi mult timp, dar vei ajunge acolo.

Păstrează un jurnal al fiecărei zile şi scrie câteva rânduri despre lucruri sau gânduri care ţi-au adus fericire. De asemenea, scrie şi cât efort ai depus pentru a obţine fericirea în acea zi. După ce faci acest lucru câteva săptămâni, îţi vei da seama cât de mult sau de puţin efort depui pentru obţinerea propriei fericiri.

Luna de încredere

17

CUM SĂ AI ÎNCREDERE ÎN TINE



Încrederea în tine

Două alegeri pentru încredere

Câteva întrebări importante pentru a ajuta la înţelegerea conceptului încrederea şi şinele

Securitatea şi încrederea stabilizează fericirea, prin urmare e important să le consolidăm.

Două opţiuni pentru încredere

Vei face o alegere care va hotărî cât de încrezător vei fi în orice situaţie. Citeşte încet acest capitol şi asigură-te că urmezi raţionamentul pas cu pas. Dacă te hotărăşti să îţi schimbi punctul de vedere, atunci îţi va da încredere în orice vei face.

Modul în care gândeşte cea mai mare parte a oamenilor este următorul: „Cu cât cred mai mult că pot face ceva, cu atât sunt mai încrezător”. Aceştia sunt paşii care trebuie făcuţi:

Ce vreau să fac?

Cât de capabil simt să reuşesc asta?

Încrederea mea se măsoară acum în funcţie de cum îmi estimez capacitatea de a-mi îndeplini obiectivul.

Acest proces pare destul de simplu şi generează niveluri diferite ale încrederii: dar cum ne putem creşte încrederea?

Folosind acest raţionament, ai doar două căi de creştere a încrederii: ori îţi creşti capacitatea de a face ceva, ori te convingi că poţi face un lucru, chiar dacă, de fapt, nu poţi.

Majoritatea oamenilor aleg implicit unul dintre aceste două moduri de raportare, deoarece Cimpanzeul i-a

păcălit să creadă că nu există altă alternativă pentru obţinerea încrederii. Dar există şi un alt mod de a gândi, dar foarte puţini oameni aleg această cale. Alternativa, calea Umană, păstrează nivelul de încredere la 100% tot timpul, indiferent ce faci. Aşadar, cum funcţionează?

Cimpanzeul spune: „Îmi bazez încrederea pe credinţa mea în capacitatea de a ajunge la anumite niveluri la care trebuie să ajung şi nu pot face faţă consecinţelor de a nu le atinge”. Pe când Umanul spune: „Îmi bazez încrederea pe faptul că voi face tot ce pot pentru a ajunge la anumite niveluri la care mi-ar plăcea să ajung, iar ca adult pot întotdeauna să fac faţă oricăror consecinţe ce pot apărea dacă nu ajung la nivelul dorit”.

Prin urmare, cele două alegeri privind încrederea în sine sunt: să îţi bazezi încrederea pe credinţa în abilităţile tale sau pe faptul că vei face lucrurile cât poţi de bine. Nu poţi niciodată garanta ce vei realiza, aşa că, dacă te bazezi pe asta, Cimpanzeul va prelua tot fluxul sangvin din creier şi va produce nelinişte, deoarece va vedea tot timpul ameninţarea eşecului. În schimb, poţi să garantezi că vei depune efort la maximum. Prin urmare, dacă alegi să obţii încrederea în sine în funcţie de efortul depus, vei deţine controlul deplin şi Umanul va prelua fluxul sangvin.

Acest lucru înseamnă că vei vedea viaţa plină de oportunităţi şi vei face faţă consecinţelor.

În cazul acestei opţiuni vei vedea că starea normală a Umanului este încrederea în sine, deoarece poţi face întotdeauna lucrurile cât poţi de bine şi vei face faţă consecinţelor, prin urmare nu ai de ce să te temi. Pe când starea normală pentru Cimpanzeu este de încredere variabilă, împreună cu multă frică privind consecinţele şi eşecul potenţial.

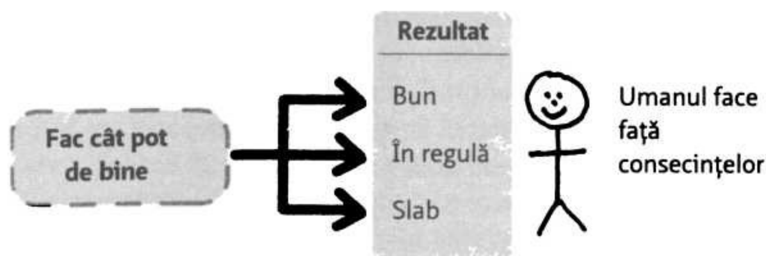
Liz ţine un discurs

Iată o exemplificare. Liz a fost rugată să vorbească despre rolul ei în faţa a 100 de colegi de muncă.

Cimpanzeul său va aborda acest lucru hotărând ce vrea să obţină: un discurs bun şi să fie văzută că s-a

descurcat bine. Deoarece Cimpanzeul nu poate controla niciunul dintre aceste lucruri (ci le poate doar influenţa), va percepe o ameninţare şi va analiza consecinţele unui eşec. Deoarece Cimpanzeul şi-a bazat încrederea pe susţinerea unui discurs bun şi impresionarea oamenilor, acum îi lipseşte încrederea şi caută să vadă ce ar putea merge prost.

În schimb, Umanul din Liz a decis că îşi va baza încrederea pe faptul că va performa cât poate de bine, chiar dacă uneori treaba nu va merge aşa cum şi-a propus şi discursul nu va fi chiar la nivelul ideal. Dar se va strădui cât poate ea de mult ÎN ACEL MOMENT al susţinerii discursului. Ea nu poate face mai mult de atât. Prin urmare, Liz îşi va atinge cu siguranţă obiectivul, iar orice altceva este un bonus. Având această abordare se poate relaxa şi poate vedea discursul ca pe o oportunitate. Încrederea ei că se va strădui la maximum este la 100%. Liz îşi poate aminti, de asemenea, că poate să recompenseze şi efortul, nu doar să sărbătorească realizările.



Abordarea Umanului adult cu 100% încredere în sine

Unele întrebări importante pentru a ne ajuta în înţelegerea conceptului

Dar dacă aş fi putut face mai mult?

Să gândim un pic logic. Nu poţi face bine un lucru decât până la propriile limite. Să faci cât poţi de bine un lucru înseamnă că, în momentul în care ai încercat, ai dat tot ce puteai. Unele lucruri au ieşit bine, altele nu. Prin

urmare, nivelul pe care l-ai atins putea fi mai bun dacă ai mai fi avut încă o şansă. Aşadar, să faci cât poţi de bine este diferit de să realizezi cât poţi de bine, iar cele două nu merg întotdeauna împreună.

Dar dacă nu reuşesc să realizez ce mi-am propus?

Indiferent de lucrul pe care ai hotărât să îţi bazezi încrederea, tot va trebui să faci faţă consecinţelor pe care le generează rezultatele. Orice Uman adult poate face acest lucru, dar Cimpanzeilor le va fi foarte greu. Aşadar, vei învăţa, inevitabil, să faci faţă dezamăgirilor şi eşecurilor.

De ce să aleg Umanul ca bază pentru încrederea în sine?

Umanul ca bază înseamnă că, atunci când se va fi terminat totul, vei putea să ţii cu capul sus, să zâmbeşti şi să spui: „Nu aş fi putut face mai mult; am făcut lucrurile cât am putut de bine atunci, cu toate defectele mele”. De asemenea, vor creşte şansele de a avea rezultate mai bune dacă o faci zâmbind şi relaxat, decât dacă eşti anxios şi fără încredere în tine.

Dar dacă nu fac cât pot de bine?

Să nu faci tot ce poţi se întâmplă când, de exemplu, eşti nesincer, leneş în mod intenţionat, indiferent sau cu intenţii necurate. Cei mai mulţi oameni nu sunt aşa, dar pot fi dezorganizaţi şi nedisciplinaţi, ceea ce este altceva. Aşa că nu poţi să faci cât poţi de bine lucrurile atunci când nu încerci.

Să dau un exemplu pentru a ilustra acest lucru foarte important. Mergi în parc şi vezi un copil care cade din copac. Fugi la el şi încerci să îl ajuţi să se ridice. E clar că e rănit şi îl întrebi dacă este grav. Îţi spune că îl doare glezna, aşa că dai telefon la 112. Toate aceste lucruri par de bun-simţ, deoarece faci ce crezi că e corect şi ce poţi mai bine pentru a rezolva situaţia. Operatorul de la serviciul de urgenţă te cam ia la rost, spunând că nu este o urgenţă şi că copilul poate să meargă şchiopătând până la cel mai apropiat serviciu de urgenţă. îl ajuţi să ajungă la

spital, unde copilul este preluat, iar între timp ajung şi părinţii lui. Doctorul te anunţă că copilul are glezna afectată, cel mai probabil pentru că l-ai ridicat în picioare după ce a căzut.

Ce coşmar! Te gândeşti la tot ce s-a întâmplat şi te întrebi: „Am fost la un nivel înalt de competenţă în rezolvarea acestei situaţii?” Răspunsul este clar „nu”, dar vine o altă întrebare: „Am făcut ce am putut mai bine în acel moment, cu abilităţile pe care le aveam?” în acest caz răspunsul este „da”. Aşadar, ai făcut cât ai putut tu mai bine? Răspunsul este din nou „da”, deoarece ai încercat să faci ce ai ştiut mai bine. Dar dacă ai fi plecat de lângă copil, ştiind că el are nevoie de ajutorul tău, atunci ar fi însemnat că nu ai fi făcut lucrurile cât de bine ai fi putut.

Examenul lui Adam pentru permisul de conducere şi încrederea în sine

Adam va susţine examenul pentru permisul de conducere. Prietenul său îl întreabă: „Cât de încrezător te simţi?”

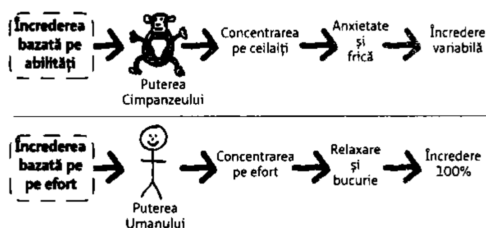
Adam are acum de ales pe ce îşi va baza încrederea. Prima opţiune ar fi să se bazeze pe capacitatea sa de a lua examenul. Cea de-a doua opţiune ar fi să îşi bazeze încrederea pe capacitatea sa de a face efortul maxim la momentul examenului.

Dacă alege prima variantă, Cimpanzeul va începe să anticipeze consecinţele unui eşec şi vor începe să apară dubiile legate de capacitatea sa de a trece examenul. Foarte probabil va fi neliniştit şi vor da năvală tot felul de emoţii neplăcute. Cimpanzeul deţine controlul real şi induce o stare în care nu vrei să fii. Nivelul de încredere al lui Adam e foarte scăzut, dacă nu chiar zero. Întreaga experienţă este neplăcută.

Dacă alege cea de-a doua variantă şi se bazează pe Uman, atunci Adam îşi va spune: „Nu mă concentrez pe rezultat sau pe consecinţe, ci pe ce am de făcut. Pot face doar cât pot mai bine, orice ar fi, la momentul examenului. Poate merge bine sau poate merge rău, dar orice s-ar

întâmpla, voi gestiona rezultatul deoarece nu am de ales. Sunt adult şi pot face faţă consecinţelor!"

Acum dă testul spunând: „Tot ce pot face este să depun efortul maxim şi ştiu că o voi face cât voi putea mai bine la momentul respectiv". El îşi bazează încrederea pe convingerea sa că va face totul cât va putea de bine. Încrederea sa este la 100% deoarece va face asta şi e tot ce va cere el însuşi. El le poate spune celorlalţi: „Am făcut tot ce am putut, mai mult nu pot, deci ţin capul sus". Umanul a vorbit!



Rezumatul celor două opţiuni

Încrederea şi şinele încrederea în sine

O problemă des întâlnită, care îi face foarte nefericiţi pe unii oameni, apare atunci când au o imagine nerealistă despre ei înşişi. De exemplu, sunt oameni care îmi spun că le lipseşte încrederea de a face orice pentru că le e teamă că vor spune o prostie sau vor comite o greşeală şi se vor face de râs. Opreşte-te şi întreabă-te de ce ar avea cineva asemenea temeri?

Un motiv foarte bun pentru aceste temeri e convingerea că trebuie să fii perfect: un Gremlin de temut. E imposibil să îl satisfaci vreodată şi orice mişcare pe care o faci va fi înfricoşătoare. Vei trăi cu ideea că ar trebui să nu faci absolut nicio greşeală. Încercarea de a trăi la nivelul cerut de această creatură mitică îţi va crea o imagine de sine de inadecvat. În realitate, orice fiinţă umană face greşeli în permanenţă în decursul vieţii şi uneori face lucruri prosteşti. Dacă înveţi să accepţi faptul că eşti fiinţă umană, cu lipsuri şi defecte, se va produce o mare uşurare. Înseamnă că e normal să faci erori şi greşeli. Să înveţi să râzi de tine când faci ceva prostesc

sau când spui un lucru nepotrivit este o dimensiune a vieţii şi a Umanului. Slavă Domnului, nu cunosc nicio persoană perfectă! Recunoaşte-ţi erorile şi scăpările, dar fă-o zâmbind. Şi, de asemenea, să nu-ţi fie frică să spui „nu ştiu”.

Fă încă un pas şi gândeşte-te ce efect are ideea de a „nu te face niciodată de râs” sau de a „fi perfect” asupra Cimpanzeului tău. În fiecare zi în care pleci de acasă şi îi spui Cimpanzeului: „Azi trebuie să fim din nou perfecţi” îl vei stresa la maximum. El nu are nevoie de această tortură psihologică, aşa că gândeşte-te bine, înainte ca organizaţiile pentru drepturile animalelor să te acuze de cruzime!

Imaginea pe care vrei să o obţii se poate baza şi pe un model nepotrivit, Mr. Universe, Miss fvorid, Einstein etc. Încearcă să fii tu însuţi, deoarece „atractiv” este un cuvânt mult mai puternic decât „frumos” sau „inteligent” când vine vorba despre oameni.

Pierderea încrederii în sine când o relaţie nu mai merge

La un moment dat, în viaţă, aproape toată lumea caută un partener/parteneră. Este o pornire foarte importantă pe care nu o putem ignora. Una dintre problemele care apar este că, adeseori, încercăm să ne însoţim cu o persoană nepotrivită. Când se întâmplă acest lucru apare un tumult atât de puternic, încât relaţia se rupe, fie că o încheiem noi sau celălalt.

Dacă o încheie cealaltă persoană, una dintre consecinţele grave este că intrăm într-o stare de pierdere a încrederii în noi înşine. Această experienţă extrem de dureroasă este, din păcate, o consecinţă naturală a respingerii şi pierderii. Se pare că Cimpanzeul nostru are nevoie de circa trei luni pentru a se împăca cu pierderea şi a trece, în tot acest timp, printr-o perioadă de doliu. Nu putem grăbi acest lucru, dar îl putem prelungi dacă nu parcurgem această perioadă de doliu. În tot acest timp este normal ca o persoană să-şi piardă încrederea în sine,

dar aceasta va reveni. Fii blând cu tine în acest rătimp, dar ai grijă să nu îţi plângi de milă.

Rezumatul ideilor principale încrederea se bazează pe unul dintre cele două moduri de gândire: Umanul sau Cimpanzeul.

Ai alegerea de a-ţi baza încrederea pe faptul că „vei face lucrurile cât vei putea de bine”.

Să faci lucrurile cât vei putea de bine este o bază care duce la 100% încredere.

Încrederea în sine creşte când ai aşteptări realiste de la tine însuţi.

Exerciţiu recomandat:

Să facem încrederea să apară întotdeauna se face o alegere

Prima dată când vei mai avea o pierdere a încrederii aminteşte-ţi că, de fapt, faci o alegere. Ai ales să fii un copil sau un Cimpanzeu şi să îţi faci griji despre nivelul la care ai ajuns şi consecinţele acestui lucru, fie că alegerea e conştientă sau nu. Aminteşte-ţi că alternativa este de a fi un Uman adult şi de a alege să faci lucrurile cât poţi de bine, gestionând orice consecinţe pot apărea. De asemenea, fă o verificare mintală a imaginii de sine, dacă nu cumva e un reper prea înalt la care vrei să ajungi şi dacă nu cumva este mai degrabă contraproductivă în situaţia dată.

În situaţiile în care apare lipsa încrederii în sine, acordă-ţi câteva momente de linişte în care să verifici ce soluţie ai ales.



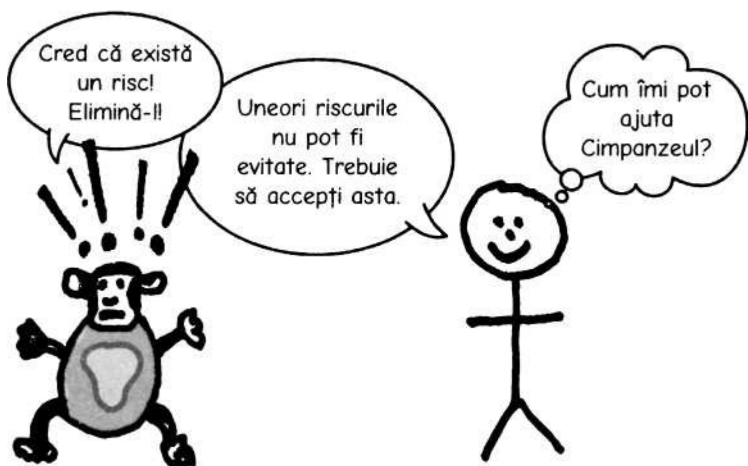
18
Luna Securităţii

CUM SA DEZVOLŢI
SECURITATEA
Securitateo
Umanul, Cimpanzeul şi securitatea
Adevărul despre riscuri şi securitate
Moduri practice de a ajuta Cimpanzeul
Umanul, Cimpanzeul şi securitatea

Securitatea este nevoia de a te simţi în siguranţă în mediul şi în grupul tău. Sentimentul de securitate îl va face fericit pe Cimpanzeul tău. El îşi va căuta mereu securitatea în mediul extern. Umanul îşi va căuta securitatea în convingerile sale interne.

Cimpanzeul tău va căuta în mod constant securitatea şi eliminarea oricărei forme de risc sau de vulnerabilitate din viaţa ta deoarece crede că acest lucru este posibil. Bineînţeles că o viaţă complet lipsită de riscuri nu este posibilă, dar Cimpanzeul tău va încerca să obţină acest lucru prin menţinerea cât mai constantă a tuturor lucrurilor din lumea sa şi prin tendinţa de a rămâne la lucrurile familiare. Umanul din tine este mult mai aventuros. El acceptă că nimic nu rămâne constant în viaţă şi ştie că familiaritatea poate fi un productivă sau contraproductivă. Umanul acceptă că vulnerabilitatea şi riscul sunt elemente ale vieţii de zi cu zi şi nu pot îi eliminate.

Această diferenţă dintre cele două fiinţe înseamnă că va fi nevoie de un compromis şi de un plan de gestionare a problemelor legate de securitate. Cimpanzeul are dreptate să te avertizeze că există pericole, dar Umanul trebuie să preia conducerea şi să îi explice Cimpanzeului realitatea vieţii. Umanul trebuie, de asemenea, să respecte faptul că nu trebuie să faci Cimpanzeul să treacă prin emoţii cărora nu le poate face faţă. Deoarece fiecare Cimpanzeu este diferit, trebuie să afli exact care sunt nevoile sale în ceea ce priveşte securitatea şi ce poate tolera în termeni de riscuri şi schimbare.



Plecând de la acest punct de vedere, vom începe explorarea adevărului despre securitate şi riscuri, aşa cum le percepe Umanul, şi apoi mergem mai departe să ajutăm Cimpanzeul cu câteva moduri practice care îl pot face să se simtă mai în siguranţă.

Adevărul despre riscuri şi securitate

Umanul este conştient de câteva adevăruri dificile pentru Cimpanzeu. Iată câteva dintre ele:

Securitate şi schimbare

Securitatea este relativă.

Nu suntem niciodată în siguranţă deplină în viaţă, deoarece viaţa în sine e trecătoare.

Trăim într-o lume aflată într-o schimbare constantă, care nu poate exista altfel.

Riscuri

Există un risc asociat cu tot ceea ce facem.

Trebuie să acceptăm riscul ca parte a vieţii de zi cu zi.

Nu putem controla toate riscurile.

Putem controla unele riscuri.

Vulnerabilităţi şi temeri

E înţelept să-ţi înfrunţi temerile şi să încerci să le rezolvi.

Trebuie să acceptăm că vulnerabilitatea este o parte a vieţii de zi cu zi.

9

Moduri practice de a ajuta Cimpanzeul

Acceptarea adevărului

Dacă putem face astfel încât Cimpanzeul să accepte adevărurile despre riscuri, vulnerabilitate şi securitate, se va linişti în mod considerabil. Acest lucru înseamnă că trebuie să stai şi să reflectezi la adevărurile asociate cu riscurile, vulnerabilitatea şi securitatea şi să te asiguri că le-ai înregistrat clar în Computer. Iată câteva exemple de „adevăruri” care apar frecvent.

Partenerul mă poate părăsi pentru altcineva (acest risc trebuie înfruntat dacă te deranjează)

Trebuie să accept acest lucru şi să mă bucur de timpul pe care îl avem împreună. Dacă simt fericit şi constructiv, e mai puţin probabil să mă părăsească şi calitatea timpului petrecut împreună va fi crescută. Nu mă ajută cu nimic să îmi fac griji despre asta, iar dacă se va întâmpla, voi face faţă.

Mă pot îmbolnăvi

Dacă se va întâmpla acest lucru, voi căuta ajutor specializat şi apoi voi înfrunta boala. Dacă se va întâmpla acest lucru, şi doar dacă se va întâmpla, îmi voi folosi energia ca să mă gândesc la asta, deoarece, înainte de a mi se întâmpla, nu are sens să îmi fac griji.

Mă preocupă pierderea unor lucruri importante pentru mine

Nimic nu durează o veşnicie. Viaţa şi oamenii simt într-o stare constantă de curgere. Aşa e menit să fie şi trebuie să mă bucur de călătorie.

După ce ţi-ai făcut lista cu îngrijorările, poţi scrie în dreptul fiecăreia şi adevărurile. Dacă nu trăieşti în conformitate cu aceste adevăruri, Cimpanzeul va fi în mod frecvent stresat, va reacţiona exagerat la multe riscuri minore la care îl expui şi va căuta o securitate care nu există. Totuşi Umanul trebuie să accepte că Cimpanzeul nu este făcut să se simtă în siguranţă, va avea întotdeauna momentele sale de insecuritate şi nevoie de atenţie

constantă.

Idee principală

E normal pentru Cimpanzeu să se simtă în insecuritate din timp în timp, aşa că aşteaptă-te la asta, acceptă şi apoi ocupă-te de el.

Grupul de apartenenţă

Pentru cei mai mulţi Cimpanzei, grupul este cel mai important factor generator de securitate. Când ne împărtăşim preocupările, îngrijorările etc. sau când trecem prin anumite lucruri împreună cu ceilalţi, e surprinzător cât de mult putem duce. Dacă încercăm să trecem prin asta singuri, suntem mult mai afectaţi şi pierdem perspectiva asupra lucrurilor. Nu uita că e bine să-i ceri sprijin direct unui membru al grupului sau unui profesionist, dacă ai dificultăţi în gestionarea unei probleme. Unul dintre punctele forte ale grupului de apartenenţă este că membrii muncesc unii pentru ceilalţi. Bazează-te pe grupul tău în momentele de insecuritate.

Securitatea bazată pe altă persoană

Siguranţa bazată pe o singură persoană nu este o alegere foarte inspirată. Cea mai mare parte a oamenilor au parteneri pe care se pot baza, iar împărtăşirea a ceea ce facem şi trăim cu partenerul este una dintre bucuriile vieţii. Totuşi a-ţi baza securitatea pe un singur partener sau altă persoană este o reţetă care duce la dezastru. Când suntem dependenţi, sub o formă sau alta, de altcineva pentru bună starea noastră, vor apărea restricţii asupra a ceea ce putem sau nu putem face şi e posibil să trebuiască să acceptăm asta. Încearcă, de câte ori poţi, să separi dependenţa fizică de cineva de securitatea emoţională oferită de aceeaşi persoană: acestea sunt două lucruri diferite.

Uneori apar situaţii când ar fi bine să te bazezi pe altcineva pentru securitate. De exemplu, când ne îndrăgostim, este foarte greu să ne controlăm Cimpanzeii. Creierul e plin de transmiţători chimici care ne diminuează efectiv capacitatea de a gândi logic. Judecata noastră

despre acea persoană poate fi sever afectată. Iar acest lucru aduce cu sine un risc. Aşadar, dacă te-ai îndrăgostit, aminteşte-ţi că nu eşti într-o stare prea echilibrată; de fapt, eşti un pic tulburat mintal! Ascultă de cei mai buni prieteni, ei nu sunt la fel de orbi!

Încearcă să obţii securitatea din interior, bazându-ţi liniştea sufletească pe convingerile tale, şi lasă Umanul să te îndrume.

Reasigurare

Când Cimpanzeul tău se simte în insecuritate, fii practic şi caută, pe cât posibil, calmul. De exemplu, dacă te simţi în insecuritate la locul de muncă, asigură-te că ai înţeles exact care este rolul tău, care simt limitele, la cine te raportezi, care sunt aşteptările în ceea ce te priveşte şi cum vei fi evaluat. Poţi cere şi feedback, pentru a afla cum te descurci şi cum ai putea îmbunătăţi punctele slabe. O abordare practică de acest gen va linişti Cimpanzeul. Un Cimpanzeu care trăieşte cu necunoscute şi cu temeri ce ar putea fi rezolvate este un Cimpanzeu inutil, nesigur şi nefericit.

În orice relaţie, asigurarea poate fi obţinută verificând, din când în când, cum mai stau lucrurile. Te ajută să ştii care e situaţia şi cum merge relaţia.

Căutarea asigurărilor este un lucru inspirat. Dar dacă Cimpanzeul cere încontinuu asigurări, uneori inadecvat; în acest caz există probabil o teamă nerezolvată sau Cimpanzeul are nevoie să îşi reamintească de adevărurile despre securitate. E de mare ajutor pentru Cimpanzeul partenerului să primească asigurări fără ca el să le fi cerut!

Familiaritate

Dacă ai un Cimpanzeu nesigur, stabilirea unei rutine familiare va face minuni în liniştirea Cimpanzeului. Dacă trebuie să treci prin lucruri sau experienţe noi, poate fi de ajutor pentru Cimpanzeu să îi reaminteşti că, odată ce se obişnuieşte cu noua rutină, temerile vor dispărea. Până atunci, e normal să fie un pic neliniştit.

Un viitor sigur

Anticiparea viitorului şi elaborarea planurilor pentru a face faţă problemelor sau temerilor pot fi exerciţii constructive. Observă că vorbim despre planurile de a face faţă problemelor sau temerilor, nu despre identificarea unor cauze ale îngrijorărilor pe care să le lăsăm apoi nerezolvate. Căutarea şi confruntarea temerilor pot fi exerciţii sănătoase, realizate împreună cu un prieten sau un profesionist. Capacitatea de a vedea calea rezolvării, a eliminării pericolului sau ameninţărilor îi oferă Cimpanzeului o mai mare securitate.

Temerile Cimpanzeului vor fi considerabil atenuate dacă ai capacitatea de a realiza ceea ce se cere de la tine sau dacă există cineva care te poate ajuta să faci ce este nevoie. Ideea principală este că abordezi temeri reale, cum ar fi finanţele, munca, locuinţa ş.a.m.d. şi că eşti foarte practic în ceea ce le priveşte. Evitarea înfruntării temerilor va cauza un stres imens şi va genera neliniştea Cimpanzeului.

Temeri concrete şi reale

Insecuritatea se referă uneori la moarte, durere sau rănire. Acestea sunt temeri reale, care merită înfruntate. Nu are sens să zăbovim prea mult asupra lor, dar, cu un pic de timp dedicat gândirii constructive, îngrijorările asociate vor dispărea.

Pentru a avansa, în cazul acestor temeri specifice, te poţi întreba ce se află în afara controlului tău şi ce se află sub controlul tău. Cimpanzeul tău va vrea să controleze incontrolabilul şi apoi va fi foarte afectat dacă nu va putea. Umanul acceptă că unele lucruri nu pot fi controlate, prin urmare trebuie să le acceptăm sau să le abordăm atunci când apar.

Rezumatul ideilor principale

Securitatea este unul dintre principalii stabilizatori ai fericirii.

Cimpanzeul caută adesea securitatea într-un mod nerealist.

Cimpanzeii normali şi sănătoşi au temeri şi preocupări legate de securitate şi vulnerabilitate.

Umanul trebuie să instaleze un Pilot Automat în Computer, care să stabilizeze Cimpanzeul.

Exerciţiu recomandat:

Cum să faci Cimpanzeul să se simtă în siguranţă

Rezolvarea problemelor legate de securitate

Alocă timp de reflecţie la siguranţa pe care o ai pentru a-ţi linişti Cimpanzeul. Fă o listă cu aceste lucruri care te preocupă sau te îngrijorează şi împarte-le în lucruri pe care le poţi controla şi lucruri pe care nu le poţi controla, în ceea ce priveşte aspectele legate de securitate pe care le poţi controla, construieşte planuri pentru a le gestiona.

În cazul listei lucrurilor pe care nu le poţi controla, întreabă-te cât de dispus eşti să le accepţi, deoarece nu prea ai de ales. Pentru a-ţi schimba îngrijorările, trebuie să-ţi schimbi atitudinea. Întreabă-te direct cât de dispus eşti să îţi modifici poziţia.

Privind spre viitor

Răsăritul

Acum ţi-ai traversat Universul Psihologic şi ai o imagine completă a tuturor zonelor în care poţi interveni. Folosirea Modelului Cimpanzeului pentru a te dezvolta şi pentru a-ţi creşte calitatea vieţii îţi va aduce avantaje imense atât ţie, cât şi celor din jurul tău. Răsplata poate fi incomensurabilă.

Mulţi oameni au lucrat cu acest model şi au dedicat timp învăţării abilităţilor emoţionale şi întreţinerii lor. Ei au aplicat tehnicile în mod constant şi au ajuns la concluzia că le-au schimbat viaţa. Sper din tot sufletul că vei avea aceeaşi experienţă.

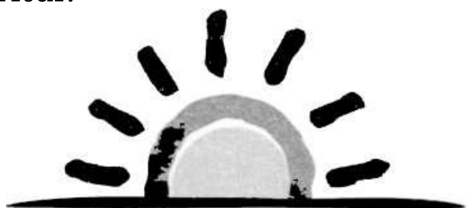
Schimbările din tine solicită timp şi efort. Ele se întâmplă, de obicei, treptat şi adesea se petrec fără ca tu să îţi dai seama, dar pentru ceilalţi sunt vizibile. Nu te descuraja dacă întâmpini dificultăţi, învaţă din ele şi sărbătoreşte tot timpul succesele. Aminteşte-ţi:

întotdeauna ai de ales. Alegerile pe care le faci şi modul în care alegi să abordezi viaţa îţi vor determina succesul şi fericirea. Aşadar, ce vei face azi pentru a fi mai fericit şi ca să atragi mai mult succes?

Cimpanzeul tău va fi întotdeauna viu şi activ, iar tu trebuie să accepţi acest fapt şi să lucrezi cu el. Nu e nici rău, nici bun: este un Cimpanzeu. El aduce în lume toate emoţiile; îţi poate fi cel mai bun prieten şi cel mai rău duşman. Este Paradoxul Cimpanzeului.

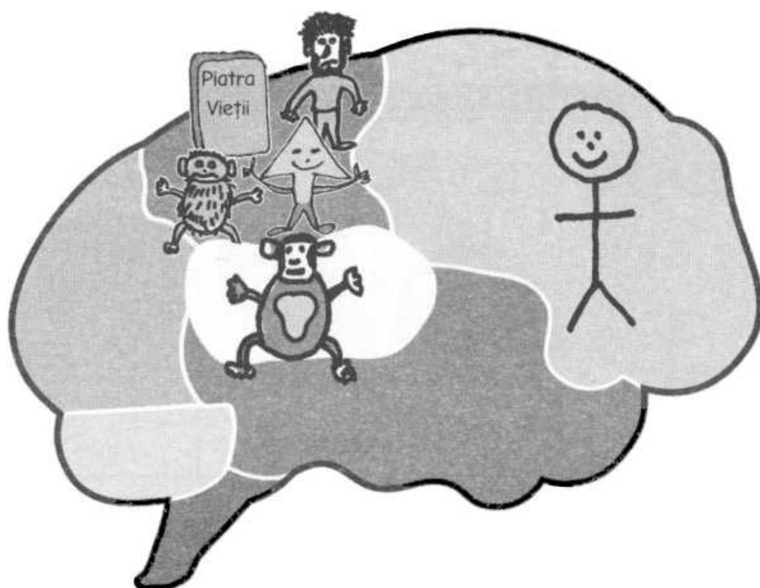
Îţi mulţumesc că ai citit cartea şi că ai parcurs această călătorie împreună cu mine.

Îţi urez numai bine, în timp ce priveşti în continuare Răsăritul!



Mintea Psihologică completă

Ilustraţiile de mai jos arată Mintea Psihologică completă cu toate cele şase componente funcţionale, şi anume Umanul, Cimpanzeul şi Computerul, cu ai săi Goblini, Gremlini, Piloţi Automaţi şi Piatra Vieţii.



Anexa B
Universul Psihologic complet

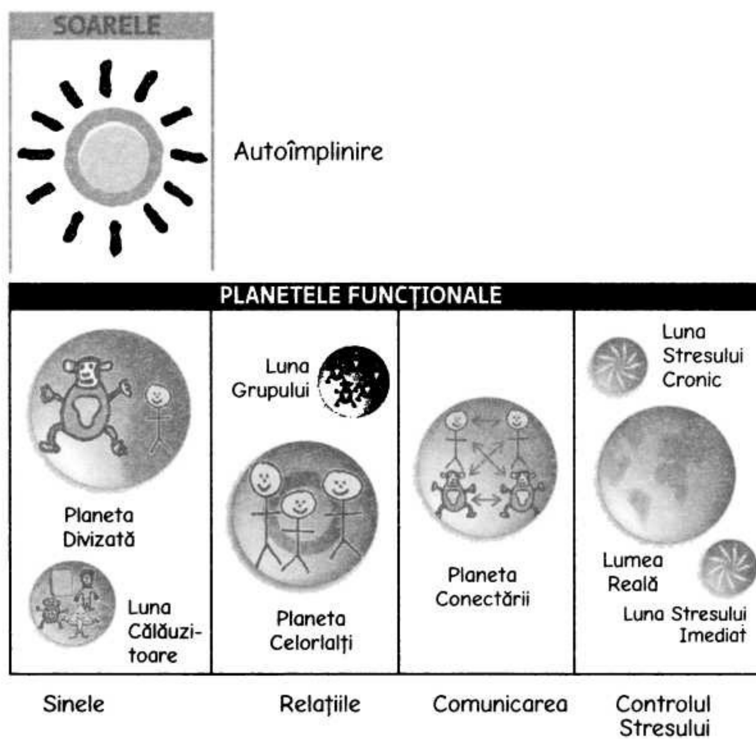
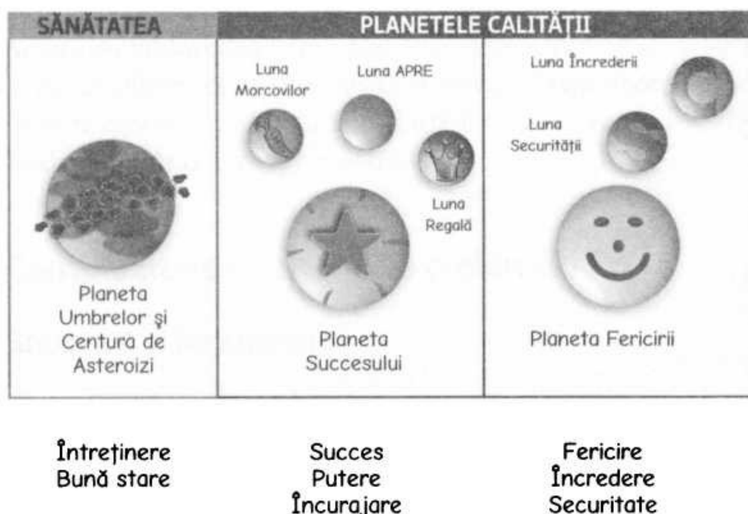


Diagrama de mai sus oferă o privire de ansamblu asupra Universului Psihologic. Majoritatea planetelor au sateliţi, care exercită o influenţă stabilizatoare asupra planetelor individuale. De aceea e întotdeauna important să lucrezi cu Lunile, ca şi cu planetele însele.



Înţelegerea aspectelor ştiinţifice din spatele Modelului Cimpanzeului

Introducere

Această anexă se adresează cititorilor care şi-ar dori să înţeleagă aspectele ştiinţifice din spatele Modelului Cimpanzeului. Acesta nu încearcă să îl transforme pe cititor într-un specialist în neuroştiinţe, ci oferă câteva informaţii despre cercetările recente care au clarificat unele dintre mecanismele importante ale funcţionării minţii noastre.

Complexitatea generală a creierului

Structură şi funcţionare

Creierul este împărţit în centre, structuri şi căi de transmitere. De exemplu, există anumiţi centri care se referă la limbaj, există arii de percepţie a informaţiilor, cum ar fi vederea, şi există căi care generează senzaţia de plăcere. Unele arii sau structuri pot juca mai multe roluri, iar acestea pot funcţiona ca membri ai unei echipe pentru

a-şi atinge scopul. De aici concluzia că creierul poate fi foarte flexibil şi maleabil în funcţionarea sa. Unele zone se pot chiar adapta pentru a juca un rol nou.

Creierul este la fel de complex şi la nivel molecular, implicând hormoni, neuroreceptori şi neurotransmiţători. Aceste componente au acţiuni multiple şi pot creşte sau scădea răspunsul nostru la situaţii, pot instiga la acţiuni sau pot provoca schimbări în gândire sau dispoziţie.

Cantitatea de oxigen transportată către ţesuturile creierului afectează funcţionarea acestora. Dacă fluxul sangvin sau consumul de oxigen sunt modificate, atunci structurile vor funcţiona în mod diferit.

Funcţionarea cotidiană în loc să încercăm să înţelegem direct cum funcţionează structurile creierului nostru, am putea să privim rezultatul activităţii lor în viaţa de zi cu zi. Prin urmare, am putea împărţi artificial modul în care funcţionează creierul nostru în şase teme principale. Exprimate concis, acestea ar fi:

Comportamentală (reacţiile noastre)

Cognitivă (gândurile şi convingerile)

Dinamică (instinctele şi pornirile)

Analitică (metoda de gândire)

Dezvoltarea (stadiul de maturitate)

Biologică (starea fizică)

Multe terapii şi metode practice excelente se bazează pe aceste şase teme. De exemplu, o abordare des întâlnită este terapia cognitiv-comportamentală.

424 Paradoxul Cimpaiuaukil Anexa C

Putem înţelege suficient pentru a ne gestiona creierul?

Analiza anumitor arii specifice

Dacă ne gândim la creier ca la o maşină care poate funcţiona în moduri diferite, o întrebare interesantă ar fi: „Putem dezvolta abilitatea sau capacitatea de a ne gestiona creierul şi a-l face să funcţioneze în modul în care dorim noi, tot timpul?” Cu alte cuvinte: „Putem fi persoana care dorim să fim, să avem emoţiile pe care vrem să le

avem şi să acţionăm mereu aşa cum vrem să acţionăm?” E o întrebare importantă!

Ca punct de plecare pentru a răspunde la această întrebare, vom analiza un exemplu al tratării de către creier a unei intrări de informaţii. Acest lucru ne poate ajuta să înţelegem cum a fost dezvoltat modelul.

Iată câteva dintre părţile selecţionate ale creierului simplificat (am o veste bună, nu trebuie să reţii toate denumirile, sunt doar pentru referinţe suplimentare, în caz că doreşti să le cauţi!)

Amígdala sau nucleul amigdalian (principalul centru emoţional în sistemul sau în aria limbică)

Cortexul orbito-frontal (o zonă mai mică la marginea exterioară a lobului frontal)

Fasciculul uncinat (calea care conectează nucleul amigdalian cu cortexul orbito-frontal)

Cortexul prefrontal dorso-lateral (parte a lobului frontal)

Cortexul prefrontal ventro-medial (aceasta e zona care înconjoară fasciculul uncinat)

Girusul cingular (parte a sistemului limbic)

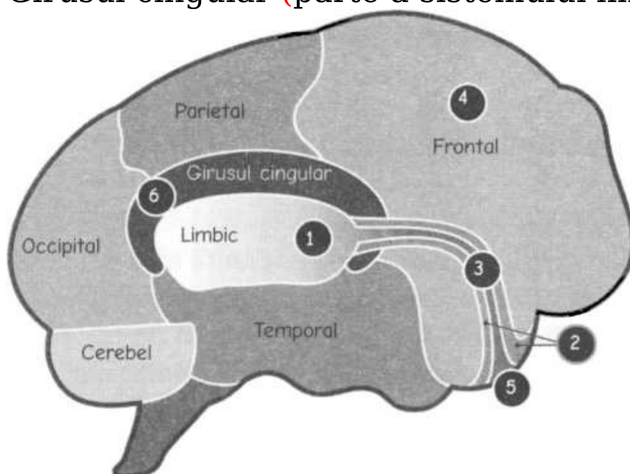


Diagrama prezintă şase arii specifice ale creierului, numerotate. Cercetările indică rolul specific al fiecăreia; cele mai multe au mai mult de un rol. De exemplu, nucleul amigdalian are până la 17 nuclee diferite, fiecare cu rolul

său specific, mare parte fiind de reacţii emoţionale. Cortexul (sau girusul) cingular este implicat în formarea amintirilor, învăţare şi luarea deciziilor.

Pentru a menţine lucrurile simple şi uşor de înţeles, vom avea în vedere doar un rol pentru fiecare arie numerotată, chiar dacă anumite zone contribuie la acelaşi rol.

Aici avem rolurile individuale selectate pentru fiecare arie:

Amigdala este un mecanism de apărare cu reacţie rapidă; nu procesează, ci reacţionează rapid.

Cortexul orbito-frontal acţionează prin controlul impulsurilor şi foloseşte judecata morală pentru a ne menţine în normele sociale.

3 – Fasciculul uncinat este un ghid moral, oferindu-ne conştiinţă şi vinovăţie.

Cortexul prefrontal dorso-lateral funcţionează analitic, gândind logic.

Cortexul prefrontal ventro-medial are în vedere sentimentele celorlalţi şi empatia.

Cortexul cingular este implicat în luarea deciziilor pe baza experienţelor trecute.

Un exemplu de funcţionare a creierului

Să introducem nişte informaţii în această maşinărie. Aminteşte-ţi că noi reacţionăm diferit, aşa că este doar un exemplu de cum ar putea reacţiona creierul unui individ oarecare. Să îl privim pe Billy Bloggs la muncă; tocmai ce i s-a spus că o persoană cunoscută a făcut un comentariu negativ despre el. Iată cum ar putea reacţiona fiecare parte a creierului său.

Prima dată mesajul ajunge la o staţie de retransmitere numită talamus. Această structură trimite informaţia către toate cele şase arii menţionate mai sus, dar prima dată ajunge la nucleul amigdalian.

Amigdala reacţionează instantaneu şi îl înfurie, iar Billy ridică tonul vocii, ameninţând să atace persoana. Amigdala eliberează multe substanţe chimice pentru a

dezactiva alte părţi ale creierului (de exemplu, cortexul prefrontal dorso-lateral este împiedicat să funcţioneze), pentru ca acestea să nu interfereze cu planurile sale!

Cortexul orbito-frontal încearcă cu disperare să îl avertizeze pe Billy că trebuie să se înscrie în normele comportamentale socialmente acceptate. Încearcă să îi limiteze

427

Anexa C Paradoxul Cimpanzauluf comportamentele impulsive transmiţând că e imoral să atace pe cineva şi, de asemenea, că nu trebuie să atragă antipatii.

Fasciculul uncinat acţionează ca o conştiinţă. El spune: „Mă simt vinovat, este greşit din punct de vedere moral”, dar adaugă şi: „Dar, dacă mă poţi convinge că acţiunea este rezonabilă, atunci nu am vreo problemă să înăbuş conştiinţa şi să te urmez”.

Cortexul prefrontal dorso-lateral încearcă să stabilească şi să lucreze doar cu informaţii verificate, dar este şuntat şi chiar dezinformat de către amigdală.

Cortexul prefrontal ventro-medial nu e interesat, dar se întreabă cum se simte cealaltă persoană. El are empatie şi compasiune pentru persoana care a făcut remarca neplăcută, doreşte să înţeleagă de ce şi apoi îndreaptă lucrurile.

Cortexul cingular se bazează pe alte structuri şi doreşte doar să îi amintească lui Billy de experienţe din trecut. Ar putea spune: „Dacă începi să strigi, poţi avea probleme” sau: „Dacă strigi suficient de tare, vei obţine ce doreşti”. Este un rapel din experienţe personale legate de consecinţele atitudinii vocale exagerate.

Iar toate astea se petrec în mai puţin de o secundă!

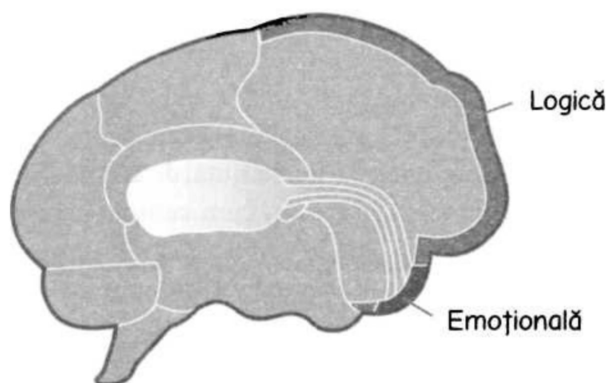
Am studiat doar şase arii care se află în competiţie pentru a da sfaturi şi a decide acţiunea. Încercarea de asimilare a tuturor acestora de fiecare dată când parcurgem un episod din viaţă este practic imposibilă.

Aşadar, dacă vrem să ne gestionăm minţile, trebuie să avem un model mai simplu cu care să lucrăm şi pe care

îl putem accesa instant, folosindu-l în avantajul nostru, dar bazându-ne în continuare pe ştiinţă.

Dacă privim mai îndeaproape modul în care operează creierul, putem vedea că există, în general, două echipe de gândire şi o bancă de memorie care le influenţează. O echipă este foarte puternică şi gata de acţiune. Este bazată pe emoţii, cu gândire iraţională. Cealaltă echipă nu este la fel de puternică, acţionează mai lent şi se bazează pe logică, cu compasiune şi vinovăţie. Banca de memorie este compusă din două tipuri de memorie, emoţională şi factuală, şi influenţează cele două echipe care gândesc.

Dacă luăm în considerare numai lobul frontal, putem vedea cu uşurinţă de ce apar problemele. Marginea exterioară a lobului frontal este numită cortex, în acest cortex producându-se gândirea şi interpretarea.



Dacă marginea exterioară ar fi avut doar o arie rezervată gândirii, nu ar fi apărut vreo problemă. Însă avem de-a face cu cel puţin două arii de gândire şi interpretare. Marginea dorso-laterală interpretează într-un mod raţional. Cortexul orbito-frontal interpretează pe baza impresiilor şi emoţiilor şi are legături directe cu amigdala. Aşadar, acest al doilea mod de gândire s-a „aliat” cu cel mai puternic centru emoţional din creier, amigdala. Ce am obţinut, de fapt, sunt doi creieri care interpretează. Unul dintre ei este aproape automat, gândeşte pentru noi fără vreo intervenţie din partea noastră şi se bazează pe emoţii.

Celălalt este sub controlul nostru şi ne permite să gândim aşa cum dorim noi. Problema este că cei doi „creieri” nu gândesc la fel şi, de obicei, nu sunt de acord cu interpretarea a ceea ce se întâmplă. Avem o „bătălie” potenţială în capul nostru, care se desfăşoară tot timpul!

Există o cale mai uşoară de a înţelege toate astea şi de a gestiona situaţia spre avantajul nostru?

Modelul Cimpanzeului

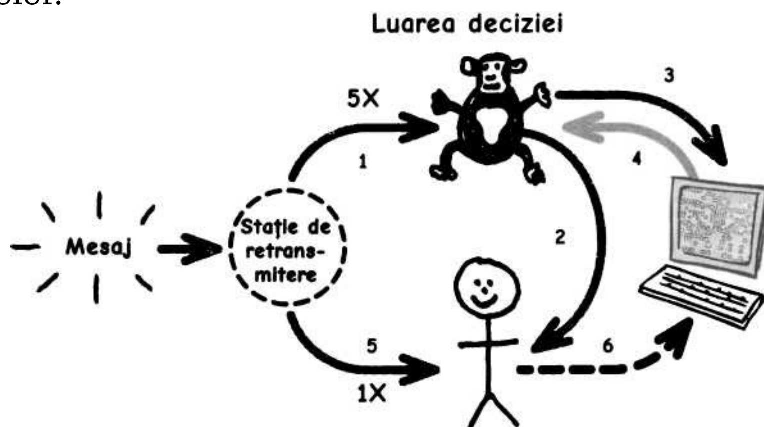
Ce este un model?

Un model nu este un fapt ştiinţific sau o ipoteză. Este doar o reprezentare simplă care facilitează înţelegerea şi ne ajută să folosim datele ştiinţei. Ne poate ajuta, de asemenea, să ne dăm seama cum am fost în trecut, cum suntem acum şi cum ne putem gestiona mai bine în viitor.

În modelul nostru, Cimpanzeul interior este echipa emoţională din creier care gândeşte şi acţionează în numele nostru fără permisiunea noastră. Echipa logică, Umanul din tine, este adevărata persoană, eşti tu: raţional, cu compasiune şi empatie. Banca de memorie pentru referinţe este Computerul.

Reluarea experienţei lui Billy

Să revedem experienţa lui Billy Bloggs folosind acest model. Diagrama de mai jos ne arată mesajul care ajunge la creier.



Primul pas

Mesajul ajunge la staţia de retransmitere şi e trimis

imediat la Cimpanzeu.

Al doilea pas

Cimpanzeul eliberează instantaneu substanţe chimice pentru a împiedica Umanul să gândească sau să îl controleze!

Al treilea pas

Cimpanzeul caută rapid în Computer pentru a vedea dacă există ceva ce trebuie să ştie înainte de a lua o decizie legată de modul în care să acţioneze.

Al patrulea pas

Computerul va răspunde în funcţie de ce se află în el. Computerul va conţine ori un Pilot Automat, ori un Gremlin sau nu are nimic programat şi lasă Cimpanzeul să decidă singur ce să facă.

Al cincilea pas

Cimpanzeul a acţionat acum, iar mesajul a ajuns, într-un final, la Uman. Dacă Cimpanzeul a acţionat nepotrivit, atunci Umanul nu poate în acest moment decât să se simtă, de cele mai multe ori, vinovat şi să îşi ceară scuze!

Al şaselea pas

Acesta este pasul opţional care ne permite să lucrăm la Computer, pentru ca pe viitor Cimpanzeul să fie ghidat de Piloţi Automaţi. Acest pas final ne permite să gestionăm Cimpanzeul, deoarece nu există nicio cale în creier care să ne permită să controlăm direct Cimpanzeul.

Acest exemplu simplu ne demonstrează o modalitate în care creierul gestionează informaţiile din afară. Cu siguranţă există şi altele, dar principiul rămâne acelaşi.

Gestionarea emoţiilor şi gândurilor

Folosirea modelului

Când ne uităm la diferite aspecte ale funcţionării creierului – de exemplu, sistemele de recompensă, memoria emoţională, funcţia de conducere etc. –, putem adapta rfiodelul pentru a le înţelege. Acest lucru e posibil deoarece modelul se bazează pe principiile ştiinţifice ale funcţionării creierului. Modelul este, cu siguranţă, un mod

uşor şi distractiv de a te înţelege pe tine, dar are şi implicaţii serioase. Gândindu-ne la cele trei echipe – Umanul, Cimpanzeul şi Computerul –, putem începe să înţelegem cum acţionează fiecare şi cum putem gestiona cele trei părţi pentru a le ajuta să lucreze împreună. Ideea importantă este să te descoperi şi să distingi între tine şi maşinăria emoţională de gândire-şi-acţiune-automată din noi: Cimpanzeul interior.

Putem vedea cum să învăţăm să ne gestionăm pentru a ne îmbunătăţi funcţionarea şi calitatea vieţii. Alocând timp şi depunând efort, putem dezvolta abilităţile care ne vor permite să devenim persoana care vrem să fim, evitând deturnarea venită din partea propriului Cimpanzeu interior.

Scopul principal al acestei cărţi este acela de a-i ajuta pe oameni să se înţeleagă şi să îşi gestioneze emoţiile. Dacă acest model nu ţi se pare adevărat (şi nu tuturor li se va părea), atunci nu renunţa, ci caută ceva care funcţionează pentru tine în vederea creşterii calităţii vieţii tale. Încearcă să aloci timp pentru a reflecta la ce faci şi cum poţi schimba lucrurile în bine. Sunt mulţi psihologi şi alţi profesionişti care te pot ajuta să te îndrepţi în direcţia bună şi să îţi îmbunătăţească funcţionarea, dacă simţi că nu poţi face asta de unul singur.

Unul dintre aspectele cele mai îmbucurătoare ale muncii mele este să văd că oamenii devin mai fericiţi, mai încrezători şi simt mai bine cu ei înşişi şi cu ceilalţi. Sper că şi tu poţi realiza asta pentru tine!

Mulţumiri

Sunt atât de mulţi oameni care au contribuit, în proporţii diferite, la realizarea acestei cărţi, atât direct, cât şi indirect, încât aş avea nevoie de încă un capitol doar pentru a-i enumera. Prin urmare, mai degrabă aş spune un mulţumesc imens tuturor celor care au ajutat decât să uit să menţionez pe cineva.

Dar voi adresa mulţumiri speciale unui număr de trei persoane; acestea au contribuit în mod constant la

finalizarea cărţii: Ruth Banner, nepoata mea, care, luni de-a rândul, a citit şi recitit cartea pe măsură ce era scrisă, şi care a oferit sugestii şi critici de o valoare inestimabilă; Jeff Battista, graficianul care a fost răbdător în desenarea şi redesenarea imaginilor şi cu care am discutat cum să îmi exprim grafic mai bine ideile; Susanna Abbott, editoarea mea, care m-a încurajat şi m-a ghidat prin câmpul minat al publicării acestei cărţi, tolerând cu răbdare izbucnirile Cimpanzeului meu.

Prin urmare, prietenilor, colegilor, pacienţilor şi studenţilor mei le adresez multe, multe mulţumiri cu recunoştinţă!

În final, aş vrea să dedic această carte cimpanzeilor şi celorlalte maimuţe antropoide, care vor citi cartea în viitor şi îşi vor da seama că, la bine şi la rău, au un Uman în ei/ele!